

Анна Рапопорт  
Энциклопедия методов раннего развития

ВВЕДЕНИЕ  
ВСЕ О РАННЕМ РАЗВИТИИ: ЧТО, ЗАЧЕМ И КАК?



Издательство: АСТ 2009 г.

ISBN 978-5-17-058492-5



Что такое раннее развитие

Кто вы, дорогой читатель? Позвольте немного пофантазировать. Наверное, вы будущая мама, ждущая чудесного первенца, мечтающая воспитать его здоровым и счастливым человеком. Или вы заботливый папа, желающий подарить своему ребенку успешную жизнь, полную открытий и приключений. А может быть, вы бабушка или дедушка, располагающие временем и собирающиеся освободить своих вечно занятых детей от воспитания малыша, взять на себя все заботы?

Кем бы вы ни были, уважаемый читатель, одно ясно – вы неравнодушный человек, вы хотите дать малышу самое лучшее и необходимое в его непредсказуемой жизни. Наверняка вы что-то слышали о методах раннего развития, что-то читали – но отступились перед необозримой грудой книг, материалов, игр... Может быть, вас что-то вдохновило, что-то испугало. Как разобраться в этом море методик, авторов? Именно для вас создана эта книга, посвященная разным взглядам и методикам раннего развития.

Для начала давайте зададим себе вопрос: а что это такое, раннее развитие? Вот ответы, данные разными людьми – психологами, врачами, авторами методик, журналистами, преподавателями дошкольных учреждений.

1. Раннее развитие – это обучение и воспитание ребенка с рождения и до 6 лет.

2. Раннее развитие – это интенсивное развитие способностей ребенка в раннем возрасте (от 0 до 2-3 лет).

3. Раннее развитие – это специальные методики, направленные на опережающее развитие способностей ребенка, на то, чтобы он начал осуществлять различные физические и интеллектуальные действия и операции раньше, чем подавляющее большинство его сверстников.

4. Раннее развитие – это миф. Продуманное обучение ребенка в первые три года жизни – это не раннее, а своевременное развитие, потому что потом мозг ребенка перестанет настолько эффективно воспринимать информацию.

Обобщив все эти ответы, для себя мы можем сделать вывод, что раннее развитие – это некая программа действий, которую сознательно выбирают родители для того, чтобы максимально эффективно и как можно раньше (по крайней мере, до шести лет) раскрыть и укрепить все способности своего ребенка.

Итак, опираясь на это определение, давайте и начнем изучать нашу книгу.

Раннее развитие: аргументы «за» и «против»

И все-таки, так ли все однозначно с ранним развитием?

Как ни покажется это странным, но далеко не все умные и квалифицированные специалисты, не все любящие и равнодушные родители убеждены в пользе раннего развития. Довольно много уважаемых и совсем не глупых людей считают, что не стоит торопить природу: нормальный ребенок обязательно сам научится ползать, ходить, плавать, рисовать, в свое время он начнет читать и писать, освоит математику и иностранный язык. В конце концов, говорят противники раннего развития, тысячелетиями человечество как-то развивалось, появлялись гении физики и химии, живописи и литературы, изобретатели и космонавты... Даже в наши дни в индийских или африканских племенах, далеких от цивилизации, растут здоровые, неглупые и счастливые дети. И все это без какого-либо намека на раннее развитие!

В общем и целом, аргументы противников раннего развития сводятся к следующему.

- Раннее развитие вредит здоровью ребенка, поскольку нарушает естественный ход формирования его организма и адаптации к окружающей среде.
- Развитие интеллекта и физических возможностей ребенка, на которые ориентированы почти все методики, оставляет в стороне эмоциональную сферу, уровень социализации и, самое главное, психическую жизнь ребенка. А их невозможно поторопить никаким образом. В результате возникает очень опасный дисбаланс: физически и интеллектуально опережающий своих сверстников ребенок может значительно отставать от них в эмоциональном плане, быть своеобразным «инопланетянином» в группе, классе или на детской площадке.
- Почти все методики раннего развития очень трудоемки, требуют от родителей значительного времени для их изучения и изготовления дидактических материалов. Гораздо полезнее посвятить эти драгоценные часы самому ребенку, играм и прогулкам, а не чтению книжек и клеению карточек (сейчас многие материалы можно купить, но стоят они очень недешево). И нельзя отнимать время у ребенка: лучше просто поиграть в машинки и куклы, чем заставлять его читать и считать. Читать и считать он обязательно научится позднее, а вот играть времени у него уже не будет. Не отнимайте у человека детство!
- А зачем, собственно, ребенку нужно читать в два го да или играть на пианино в пять? Что он будет читать? У нас нет книг для такого раннего возраста – значит, родителям придется сочинять и делать их самим. Что он поймет в музыке Баха, даже если сможет воспроизвести ее? Даже если к пяти годам он будет знать таблицу умножения – что это ему даст? Рано или поздно (скорее всего к 15-20 годам) «развитой» ребенок сравняется со

своими сверстниками, которые обошлись без всякого раннего развития.

- Не всякий родитель пожелает своему ребенку судьбу вундеркинда. Ведь это не только восторги взрослых, но и нелюбовь сверстников, зачастую отсутствие близких друзей и семьи, ощущение себя белой вороной. Родителям вундеркинда тоже не позавидуешь: они намертво привязаны к своему ребенку, вынуждены жертвовать своими интересами и личным временем ради занятий с ребенком по специальной программе.

На все эти опасения и обвинения сторонники раннего развития могут убедительно ответить: мир, в котором мы живем, совершенно не похож на мир, существовавший сто, двести, пятьсот лет назад. И дело не только в обилии техники или открытости границ – дело в том, что этот мир непредсказуем. Во времена Пушкина (не говоря уж о более ранних временах) родители хорошо знали, к какой жизни им следует готовить ребенка, все было заранее спланировано на много десятилетий вперед. А в наши времена? Кто может предсказать, какой будет жизнь вашего ребенка через двадцать, тридцать лет? У нас не родители учат детей, а зачастую дети родителей. Поэтому надо крайне осторожно обращаться к опыту прошлых поколений. Что касается опыта первобытных племен – да, конечно, дети там растут замечательные и без умения читать и считать. Но ваш-то ребенок, скорее всего, будет жить не в племени среди растений и животных, а в высокотехнологичной цивилизации, среди компьютеров и мобильных телефонов!!! Так что выбирайте сами – учить или не учить.

Мы не отнимаем у ребенка детство, говорят сторонники раннего развития. Мы просто делаем это детство насыщенным, разнообразным и интересным. Ни одна методика, ни один автор не призывает заменить прогулки и игры обучением за партой. Речь идет лишь о том, чтобы сделать прогулки образовательными, а игры – развивающими. Помните самое главное правило раннего развития: никакого насилия! Если ребенку не интересно – значит, что-то вы делаете не так, и надо отказаться от занятий или выбрать другой метод. И еще один аспект. Истоки раннего развития организма лежат в физической активности ребенка, поэтому спорт и прогулки не альтернатива развитию, а необходимая и обязательная его часть.

Самая сложная проблема, не имеющая единственного решения, – это проблема времени. Один из лидеров раннего развития, Гленн Доман, прямо указывал, что его методика адресована «профессиональным родителям», то есть тем, для кого воспитание ребенка – основная и единственная профессия. Популярный отечественный автор Лена Данилова в одной из своих статей пишет: «Раннее развитие – это многолетний, кропотливый труд, требующий постоянной включенности в жизнь ваших детей, постоянного творческого напряжения, значительных затрат времени и сил на подготовку пособий, разработку игр и занятий». Такой подход может отпугнуть многих: все-таки в России не так много мам, единственным делом которых является воспитание ребенка. Но не все так однозначно; решение проблемы времени зависит во многом от умения взрослых организовать свое время. По тратить полчаса, а не полтора на приготовление обеда, а свободный час посвятить раннему развитию. Пригласить бабушку или домработницу для уборки дома, а в освободившийся час склеить и написать необходимые материалы и игры. Было бы желание, а время найдется.

И наконец, про вундеркиндов. Если родителей, желающих вырастить вундеркиндов, мало, то еще меньше тех, кто мечтает вырастить серую посредственность, – по крайней мере, такие родители вряд ли читают эту книгу. Раннее развитие – это не панацея, и результат не гарантирован. Окружающая ребенка среда – важнейший фактор его развития, но ведь есть еще и наследственность, и природные способности, и склонности. Вы можете активно развивать в нем математический интеллект, а он станет спортсменом или поэтом. Цель раннего развития – не вырастить вундеркинда, а дать ребенку шанс проявить все, заложенное в нем природой. Это шанс стать счастливой, гармоничной и социальной успешной личностью. Есть вероятность, что такая личность вырастет и без активной

помощи взрослых. Но эта вероятность гораздо больше, если родители помогают ребенку и верят в его силы.

Каким бывает раннее развитие

У этой книги есть несколько сквозных героев. Это авторы наиболее популярных методик раннего развития, которые мы описываем в различных разделах. Каждый автор убежден, что его методика подходит всем детям, но, как показывает практика, это не совсем так. Ведь ребенок не чистая доска, на которой можно написать все, что угодно. От природы задан, например, пол ребенка, а это очень существенный фактор; есть левши и правши (см. об этом подробнее в разделе «Развиваем мышление и интеллект»). У каждого ребенка своя, уникальная генетическая программа. Один растет в семье физиков в Мурманске – его с рождения окружают формулы, за окном полярная ночь, а в холодильнике – рыба и бананы, привезенные с другого конца света. Другому привелось родиться в семье агрономов в Краснодаре – он ест выращенные родителями фрукты и овощи, знает, как выглядит колорадский жук, а солнце для него так же естественно, как любовь родителей. А третий малыш... А пятый... А двадцатый... Бесконечное разнообразие. Условия рождения, бытовая обстановка, экология региона, первые впечатления, питание матери и ребенка – все это влияет на ребенка, формирует его организм и личность.

Поэтому, прежде чем приступать к раннему развитию, следует составить примерную программу того, что вы собираетесь делать. А для этого надо собрать материал, осмыслить его и выделить те аспекты, которые подойдут именно вашему ребенку. Решить первую задачу – собрать материал – вы можете с помощью этой книги; мы постарались организовать материал так, чтобы вы быстро и легко могли найти необходимые сведения. А вот с осмыслением этого материала и с составлением индивидуальной программы развития вашего ребенка никто не справится лучше его родных и близких. Выбирая методику раннего развития или ее элементы, ответьте себе на такие вопросы:

1. Все ли мне понятно в этом методе? Если нет – где я могу разрешить свои сомнения?
2. Подходит ли этот метод моему ребенку? Нет ли у ребенка противопоказаний для этого метода (особенно важен этот вопрос в отношении методик физического развития)? Понравится ли этот метод моему ребенку?
3. Каких трудовых и временных затрат требует этот метод? Могу ли я их себе позволить?

И помните – индивидуальная программа развития ребенка тем хороша, что вы можете ее корректировать и изменять. Не пошел один метод – обратитесь к другому. И этот никак? Присмотритесь к третьему. Думайте, выбирайте, комбинируйте, фантазируйте, а мы постараемся вам помочь.

Основные правила применения методик раннего развития

В наши дни общепризнанно, что в первые годы жизни организм человека развивается чрезвычайно быстро, мозг растет с невероятной скоростью. Самые значимые изменения в жизни человека происходят в течение первого года: подумайте сами, ну когда еще масса вашего тела увеличится за год в три раза и более? С каждым следующим годом скорость развития замедляется. Детство называют «некомпенсируемым» периодом: то, что человек не получит и не узнает в детстве, он не получит и не узнает уже никогда. А если получит и узнает, то с невероятным трудом. Методики раннего развития как раз и стремятся «не упустить шанс»: дать ребенку в первые годы его жизни как можно больше, чтобы потом не упустить ничего.

В этой книге вы найдете описание различных методик, но мы сразу хотим определить базовые правила раннего развития, которые применимы ко всем методам и упражнениям,

описанным здесь.

### ПРАВИЛО 1 (самое главное)

Никакого насилия над ребенком!

Нельзя проводить никакие развивающие занятия, если ребенок выражает протест: плачет, отмахивается, убегает.

Категорически не рекомендуется отрывать его от игры, прогулки под предлогом «пора развиваться», нельзя угрожать («перестань дразнить кошку, иначе сядешь за математику!»), шантажировать («пока не прочитаешь этот абзац, не получишь мороженое!»). По какой бы методике вы ни занимались, занятия должны приносить ребенку удовольствие, он должен ждать их с радостью и нетерпением. Помните: ничему нельзя научить насильно, особенно в раннем возрасте. Принуждение к обучению сформирует только ненависть к нему – и изменить такое отношение в более взрослом возрасте будет очень и очень сложно.

### ПРАВИЛО 2

Нельзя заниматься тем делом, которое вы не понимаете или по отношению к которому вы испытываете недоверие

Прежде чем приступить к любым «нетрадиционным» занятиям (закаливанию, плаванию, обучению математике, чтению и т. д.), внимательно прочитайте описание всей методики, поймите ее основную идею, взвесьте все «за» и «против», может быть, откорректируйте под своего ребенка. В случае сомнений, если вы не можете найти ответа на свои вопросы, обратитесь к специальной литературе или в Интернет. Как бы хорошо ни были написаны книги и продуманы методики, за своего ребенка отвечаете только вы. Известны случаи, когда родители, слепо следуя книжным советам, калечили своего малыша физически и интеллектуально, – но никакие суды не обвинят в этом авторов книг. Будьте внимательны, активны и требовательны к самим себе, делайте только то, что считаете нужным, правильным и интересным.

### ПРАВИЛО 3

Ребенку полезно развивать любые способности, но только не в ущерб остальным сторонам его личности

Нет ничего плохого в развитии интеллекта, но только если это не делается за счет уменьшения времени на развитие его эмоциональной сферы или двигательной активности. И наоборот, вряд ли стоит сутки напролет заниматься с маленьким ребенком спортом, лишая его возможности играть, читать или рисовать.

Как устроена эта книга

Повторим еще раз: задача этой книги – предоставить достоверную и объективную информацию о различных вариантах раннего развития детей. Про каждую методику написаны десятки книг, разобраться в них не всегда под силу даже опытным педагогам. Поэтому мы выбрали жанр энциклопедии: не претендуя на полноту описания методики, мы указываем ее основные моменты, достаточные для использования методики в семье. Если информации окажется вам недостаточно, то к вашим услугам список литературы, которая подробно описывает тот или иной метод.

В каждой главе нашей книги вы найдете небольшое теоретическое объяснение тех позиций, на которых зиждется тот или иной метод; гораздо больше внимание мы уделили практическим упражнениям, причем выбирали только те из них, которые могут быть доступны родителям в домашней обстановке. У каждой методики есть восторженные почитатели и яростные противники. И тем и другим мы предоставили слово в рубрике «Личное мнение: за и против».

\* \* \*

Корень раннего развития – физическая активность ребенка в первый год его жизни. Поэтому первый раздел нашей книги посвящен различным способам стимуляции движения ребенка от рождения до года. Во втором разделе собраны методы развития мышления и речи, а в третьем – более частные задачи развития математических и творческих навыков, умения читать. Четвертый раздел посвящен тем аспектам известных методик, которые не были упомянуты ранее, а также некоторым другим методикам. В приложении мы предлагаем вам познакомиться с заметками, рассказывающими, как превратить обычную домашнюю среду ребенка в развивающую.

Интересного вам чтения!

Люди, чьи методики раннего развития потрясли мир

Каким бывает раннее развитие? Очень и очень разным. И люди, которые создавали методы раннего развития, были тоже очень и очень разными. И в основу своих методов они закладывали самые разные теории. Но, как ни парадоксально, у всех пользующихся мировой известностью методов и методик раннего развития есть миллионы сторонников и миллионы примеров того, что этот метод работает.

Итак, какие же методы раннего развития снискали славу и популярность у родителей XX-XXI веков?

Метод Марии Монтессори

Монтессори – истинная гордость Италии, первая женщина-врач в стране, к тому же трижды выдвигавшаяся на получение Нобелевской премии. Всю свою жизнь она посвятила свободному и естественному развитию детей, и до сих пор десятки тысяч ее последователей работают в педагогических колледжах и вузах всего мира, пропагандируя и внедряя ее взгляды. В 1896 году выпускница медицинского факультета Мария Монтессори начала работать ассистенткой врача в университетской клинике. Там она впервые столкнулась с умственно отсталыми детьми, которые находились в пустой комнате, без игрушек, книжек и любого человеческого общения. Монтессори начала приносить им простейшие предметы: коробки, лоскутки – и прогресс в поведении детей превзошел все ее ожидания. Так сложился отправной пункт педагогики Монтессори: детям (и больным, и здоровым) необходима развивающая среда, которая помогала бы постигать окружающий мир. Монтессори начала штудировать труды по педагогике, психологии, антропологии, много общалась с Жаном Пиаже, Анной Фрейд, наблюдала, экспериментировала, размышляла. В 1900 году она стала директором римской школы для детей с задержками развития и создала в ней специальную развивающую среду.

Результаты работы этой школы ошеломили комиссию итальянского министерства образования, посетившую ее через три месяца: дети с ограничениями в развитии почти догнали своих здоровых сверстников! Методам Монтессори дали «зеленый свет». В январе 1907 года начала работу первая Монтессори-школа – знаменитый Дом ребенка в римском пригороде Сан-Лоренцо. В 1929 году вместе со своим сыном Монтессори организовала Международную Монтессори-ассоциацию (АММ), которая действует и поныне.

Сейчас мир переживает настоящий бум, это один из самых популярных методов развития детей: например, в Соединенных Штатах обучение в «Монтессори» – хорошее подспорье карьерного роста. Школы и детские сады, работающие по методике Монтессори, есть почти во всех странах мира, от Италии до Новой Зеландии. Немало их сегодня и в России.

Трагедией для Марии Монтессори стало то, что своего родного сына она была вынуждена отдать на воспитание в интернат: брак с его отцом не состоялся, и Мария боялась осуждения католической церкви. Однако, став юношей, Марио узнал свою настоящую мать, стал ее близким другом, соратником и продолжателем ее дела.

Отличительная черта методики Монтессори (в отличие от метода Домана, например) – полная свобода ребенка. Он сам выбирает, чем, как и в каком объеме ему заниматься. За пропаганду полнейшей свободы эту методику запрещали и в России во времена Сталина, и на ее родине при режиме Муссолини. Монтессори говорила: разверните перед малышом красочную картину мира, и когда пройдет первая растерянность, он сам найдет то, что ему интересно. Но эта «прекрасная свобода» одновременно оборачивается и источником многих проблем, с которыми сталкиваются «Монтессори-дети».

Выбирая эту методику, будьте готовы к тому, что ваш ребенок не примет школьные порядки: ведь он привык сам выбирать, заниматься ему математикой или чтением. В школе такого выбора у него не будет, да и временем своим он не сможет распоряжаться так, как делал это раньше.

Следует отметить, что Мария Монтессори разрабатывала свой метод для детей старше трех лет, однако ее последователи «опустили» методику на год и рекомендуют начинать ее использование с двух – двух с половиной лет.

#### Метод Гленна Ломана

Американский военный врач-нейрохирург Гленн Доман с конца 1940-х годов и на протяжении полувека возглавлял Институт развития человеческого потенциала в Филадельфии. Сотни сотрудников этого института, работая с тысячами детей – как здоровых, так и детей с нарушениями развития, – установили, что мозг человека растет до семи – семи с половиной лет. Именно в этот период его можно научить фактически всему: чтению, письму, математике, иностранным языкам, искусству, музыке, гимнастике и т. д. Если вы хотите вырастить из ребенка посредственность, говорил Доман, не делайте с ним ничего. Ребенок не просто может учиться в самом раннем возрасте – он очень этого хочет. Мозгу так же естественно думать, как легким – дышать. И задача родителей – предоставить мозгу как можно более интересную пищу для размышлений.

Первоначально он занимался проблемами лечения и обучения детей с различными мозговыми травмами. В ходе работы ему удалось сделать поразительное открытие: через здоровые участки мозга можно воздействовать на поврежденные, и, самое удивительное, после такого воздействия утраченные функции, связанные с поврежденной зоной мозга, начинают восстанавливаться. Например, парализованным детям стимулировали зрение, показывая картинки и карточки со словами, и дети учились читать, после этого понемногу начинали ползать, а затем и ходить. Занятия продолжались, и впоследствии выяснилось, что больные четырехлетние дети читают и считают лучше, чем «нормальные» семилетние. «Приговоренные» дети быстро развивались, догоняли своих здоровых сверстников в физическом развитии и перегоняли в интеллектуальном.

В своем институте Доман основал курсы для родителей, желавших развивать своего малыша по его методам. Одной из тысяч слушательниц была французская актриса Сесиль Лупан, мама двоих дочерей. Полностью приняв его идеи, она творчески осмыслила и переработала сами методы Домана, описав свою практику воспитания в бестселлере «Поверь в свое дитя!», который до сих пор является одной из самых продаваемых книг по детскому развитию во Франции. Лупан устранила очевидный минус методики Домана – преобладание визуальности, она дополнила ее методами развития слуховой, тактильной и обонятельной сферы.

Еще один недостаток этой методики – ее необычайная трудоемкость. Родитель, решивший применять ее в полном объеме, должен быть готов к тому, что ни на что, кроме работы по этому методу, ни у взрослого, ни у ребенка времени не останется.

Следует отметить, что отношение к методам Домана на Западе совсем неоднозначно. Существуют научные исследования, которые отмечают задержку навыков развития чтения и счета у детей, занимавшихся по методам Домана. Многие ведущие западные психологи современности призывают родителей воздержаться от применения этих методов; тем не менее они по-прежнему широко распространены, и родители остаются

довольны результатами.

#### Метод Сесиль Лупан

Главное кредо подхода Сесиль Лупан, ученицы Домана и матери двоих детей, – информация, информация и еще раз информация. Только получая информацию, мозг ребенка учится работать: анализировать, размышлять, а значит, развиваться.

Стремление к познанию заложено в каждом ребенке, но нельзя «впихивать» в него все подряд. Только интересная и полезная информация нужна ребенку. Основы развития мышления и речи, согласно ее методу, необходимо закладывать с самого раннего возраста, с первых дней жизни младенца. Однако, в отличие от Домана, она не останавливается только на визуальной стимуляции; к карточкам Домана Лупан добавляет и методы развития слуховой и тактильной чувствительности.

#### Методика Никитиных

Борис Павлович и Лена (именно такое написание своего имени она предпочитала) Алексеевна Никитины, пожалуй, сами известные родители Советского Союза. Они вырастили семерых детей и, будучи педагогами по профессии, сумели ясно и понятно описать свой опыт воспитания в книгах и пособиях. Борис работал в нескольких научно-исследовательских институтах, в частности в Институте истории и теории педагогики. Елена Никитина работала учителем в школе, а затем вместе с супругом изучала и опробовала на своих детях различные методики, создавая совершенно новую систему воспитания здоровых и умных детей. Поскольку Никитины вырастили и воспитали семерых детей, то можно утверждать, что предлагаемые ими методы прошли всестороннюю проверку «в полевых условиях». Немаловажно и то, что супруги умели учиться на своих ошибках. Так, например, желая воспитать в своем первенце самостоятельность, они принципиально не помогали ему в «трудных ситуациях» – например, когда он падал, плакал и звал на помощь, родители не спешили к нему, а ждали, пока он успокоится и сам найдет выход из положения. Так оно и получалось, но вот проблема: когда у него родился младший брат, то старший не жалел, не успокаивал и не помогал своему брату... Родители быстро поняли свою ошибку и поспешили изменить подход к детям.

В 1973 году Никитины написали книгу «Ступеньки творчества, или Развивающие игры». Только через семь лет она была напечатана – причем сначала на немецком языке в Кельне. В Москве она вышла лишь в 1981 году и сразу стала очень популярной: книг не хватало, ее переписывали и перепечатывали, конспектировали. Хотя официальная наука довольно скептически отнеслась к методам Никитиных, это не помешало распространению идей родителей-новаторов.

Свою методику супруги назвали НУВЭРС (Необратимое Угасание Возможностей Эффективного Развития Способностей). Как и многие другие авторы, Никитины считали: если до трех лет вы ничему не научили ребенка, значит, обрекли его на бездарную и скучную жизнь... Никитины, как и Монтессори, придерживались принципа максимальной свободы и предлагали ребенку заниматься тем, чем хочет, столько, сколько хочет, сочетая при этом физические и интеллектуальные нагрузки.

#### Метод Николая Зайцева

Еще один «герой» этой книги, Николай Зайцев, родился и вырос в семье сельских учителей и в выборе специальности не сомневался: после школы поступил на филологический факультет Педагогического университета им. Герцена в Ленинграде. На пятом курсе был направлен переводчиком в Индонезию. Там Николай Александрович начал преподавать русский язык как иностранный. Это событие и стало отправной точкой в создании его уникальной системы обучения чтению и письму. Одному из самых

трудных языков мира – русскому – нужно было научить в кратчайшие сроки. Учениками были взрослые, уже отвыкшие учиться люди, – офицеры. Такая задача казалась непосильной, но Зайцев справился блестяще. Он на ходу изобретал новые методы, придумывал оригинальные таблицы, пытался проникнуть в суть языка, чтобы, по выражению самого Зайцева, «научиться передавать ее другим».

Успех вдохновил молодого педагога на разработку собственной системы преподавания – системы, которая учитывает психологические особенности восприятия русского языка, избавлена от ненужных условностей и громоздких правил, наглядна. Свой метод обучения русскому языку Зайцев начал тестировать в средних классах школ. Результаты теста были удручающими: Николай Александрович столкнулся с тем, что ученики совершенно не понимали родной язык, предпочитали зазубривать правила, а не вникать в них. Дети, конечно, были не виноваты. Ведь они привыкли так учиться.

Тогда Зайцев обратился к дошкольникам, в том числе к самым маленьким – детям от полутора лет. Методики были адаптированы для малышей – обучение сводилось к играм. И тут педагога ожидал успех. Его изобретение – кубики – назвали «звонящим чудом». Дети, с трудом осваивающие грамоту, начинали читать буквально через несколько занятий. Методика так зарекомендовала себя, что некоторые школы решились полностью перейти на обучение по Зайцеву.

Зайцев не остановился на достигнутом. Он разработал систему обучения английскому языку, математике, географии – и все на основе своих кубиков и прилагающихся к ним таблиц.

## ЧАСТЬ 1

### В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Методы физического развития ребенка первого года жизни



□

Ни для кого не секрет, что первый год жизни ребенка во многом определяет всю его жизнь. И прежде всего то, каким будет здоровье ребенка. Всем родителям на свете хочется, чтобы здоровье было отменным, чтобы ребенок не знал, что такое больница, и белые халаты не вызывали бы у него слез. Вот только как достичь этого здоровья?

Столетиями и тысячелетиями наши предки не использовали никаких методов раннего развития, почти весь первый год жизни ребенок проводил в согнутой позе, привязанный к матери. Доступные нам данные свидетельствуют, что ползать и ходить эти дети начинали примерно в те же сроки, что и современные дети, которые растут совсем в других условиях. Были ли они здоровы – нам сложно судить.

Продолжительность жизни была ниже, но связано это было, скорее, с условиями взрослой жизни, а не первым годом.

\* \* \*

Так нужно или нет заниматься физическим развитием ребенка? Авторы методик раннего развития и их сторонники однозначно утверждают: не просто нужно, а жизненно необходимо. Именно от уровня двигательной активности младенца зависит развитие его мозга, а следовательно, мышления. Чем раньше ребенок начнет ползать, ходить, бегать, тем больше шансов у него раньше научиться читать, считать и самостоятельно думать. В этом разделе мы описываем основные методы физического развития младенца, которые не только помогают ему сохранять здоровье, но и стимулируют его.

Однако все эти методики будут бесполезны, если взрослые не приучат ребенка с самого начала к здоровому образу жизни, немаловажному фактору не только раннего, но и просто нормального развития ребенка. У здорового, то есть естественного, образа жизни обычно выделяют несколько основных составляющих.

1. Максимально возможное пребывание на свежем воздухе, причем в любую погоду. Это означает, что фактически все время, свободное от сна и учебы, ребенок проводит на прогулке. Да и сон тоже может быть организован на воздухе – в коляске, на балконе, у открытого окна.
2. Максимальная двигательная активность, особенно во время пребывания на свежем воздухе. Прогулка подразумевает, что ребенок не только лежит в коляске и смотрит по сторонам, но как можно больше двигается на свежем воздухе: ползает, ходит, залезает на лесенки и горки.
3. Достаточный минимум одежды как в помещении, так и на свежем воздухе. У шведов есть поговорка: «Когда маме холодно, на ребенка одевают еще один свитер». То есть мама не себя одевает, когда ей холодно, а ребенка, которому, в отличие от мамы, может быть жарко, а не холодно. Перегрев для ребенка опаснее переохлаждения. Поэтому надо всячески избегать укутывания ребенка.  
Одевая малыша на прогулку, придерживайтесь простого принципа: на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом. В крайнем случае – на один больше. А когда малыш находится дома, то желательно держать его голым или в одной распашонке. Если ребенок начал ходить, то первые два-три месяца врачи-ортопеды рекомендуют постоянно носить ботинки с твердой подошвой, твердой пяткой и супинатором – для правильного формирования стопы. А вот когда стопа сформировалась, всячески поощряйте хождение босиком – разувайте малыша при первой возможности и как можно дольше оставляйте его босым.
4. Чистое и прохладное помещение, в котором живет ребенок. Чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится ребенок, тем здоровее он будет. Лучше всего поддерживать температуру около +20°. Но повторим: чем ниже, тем лучше! Лучше +16°, чем +26°. И еще одно условие: чистота комнаты. По возможности уберите из детской комнаты «пылесборники»: ковры, книжные полки, мягкие игрушки, и как можно чаще проводите влажную уборку помещения.
5. Здоровое питание. Для ребенка первого года жизни здоровое питание подразумевает прежде всего естественное грудное вскармливание. Это означает «три НЕТ»: «нет режиму питания» – отсутствие всяческих ограничений в прикладывании к груди (ребенок сосет материнскую грудь когда хочет, где хочет и сколько хочет); «нет соскам» – отсутствие любых заменителей материнской груди (сосок и бутылочек); «нет прикормам» – отсутствие любой иной пищи, кроме грудного молока, до 5,5-6 месяцев. Показателем для введения прикорма является так называемый «пищевой интерес»: ребенок сам выражает желание попробовать различные продукты и тянет их в рот.

Если вы обеспечили малышу такой – здоровый – образ жизни, то можете смело приступать к выбору более конкретных методик и упражнений.

## Массаж и гимнастика

Что это такое?

Массаж и гимнастика – очень популярные методы оздоровления и раннего развития ребенка. Конечно, речь идет не о «взрослых» массажных и гимнастических упражнениях, а о специальных системах для детей первого года жизни. Объединение массажа и гимнастики оправдано тем, что и в том и в другом случае ребенок не совершает активных осознанных движений, он пассивен; все манипуляции (прикосновения, поглаживания, сгибания-разгибания конечностей и т. д.) исходят от взрослого.

Как это появилось?

В принципе, искусство детского массажа зародилось в древности, и многие культуры использовали его для стимуляции чувств малышей. Различные поглаживания, легкая «разминка» детского тела – все эти приемы присутствовали и в русской народной традиции, и в культурах других регионов, от Древнего Китая до Америки.

Российские врачи были пионерами в разработке научных методов массажа и гимнастики для грудных детей. Еще в 1940-е годы ленинградские педиатры К. Губерт, М. Рысс и профессор А. Тур разработали систему таких занятий. По мере развития педиатрии в эту систему вносили соответствующие изменения, и сейчас она широко применяется почти во всех оздоровительных учреждениях нашей страны.

В 1981 году была создана Международная ассоциация детского массажа, которая обобщает и пропагандирует опыт различных специалистов. Издания, отмеченные логотипом этого объединения, рекомендуются всем специалистам и родителям.

Зачем это нужно?

Массаж и гимнастика – это, прежде всего, лечебно-оздоровительные процедуры, которые способствуют раннему развитию детей, улучшают психическое и физическое самочувствие. Легкие спокойные прикосновения к коже ребенка помогают ему избавиться от стрессов, активизируют внутренние резервы организма. Улучшается мышечный тонус младенца, стимулируется его физическая активность – ведь в этом возрасте он еще не может двигаться самостоятельно. Массаж и гимнастика способствуют усилению кровообращения, очищают кожу малыша, удаляя отмершие клетки кожи.

Кроме того, эти занятия обычно доставляют ребенку огромное удовольствие, он учится осознавать свое тело. Немаловажен и постоянный тактильный контакт с родителями, который способствует стабилизации психики ребенка.

Что развивается с помощью массажа и гимнастики?

**Костно-мышечная система.** В результате систематических занятий массажем и гимнастикой мышцы ребенка становятся крепкими и эластичными: при сокращении мышц в местах их прикрепления происходит раздражение надкостницы, что стимулирует рост костей, они становятся толще, шире и крепче.

**Система кровообращения.** Работающая мышца потребляет в семь раз больше кислорода и в три раза больше питательных веществ, чем бездействующая. Это значит, что во время упражнений мышечная ткань обильнее снабжается кровью; объем крови, выталкиваемой сердцем в сосуды, увеличивается; усиливается и легочная вентиляция, то есть насыщение крови кислородом.

**Лимфатическая система.** Массаж непосредственно действует на лимфатическую систему, расположенную близко к коже. Ток лимфы ускоряется, тем самым содействуя освобождению тканей от продуктов обмена веществ. Нормализуется течение обменных процессов в организме.

**Нервная система.** Во время мышечной нагрузки происходит нормализация процессов возбуждения и торможения. Кроме того, прикосновение материнских рук во время проведения массажа и гимнастики способствует созданию атмосферы эмоционального благополучия у ребенка.

**Пищеварительная система.** При коликах и болях в животе массаж приносит ребенку существенное облегчение, высвобождая газы и позволяя малышу опорожнить кишечник.

Как этим заниматься?

Когда начинать?

Начинать занятия массажем и гимнастикой можно в первые же недели после родов. Следует соблюдать принцип постепенности, переходя от простейших упражнений к более

сложным.

Где и с кем заниматься массажем и гимнастикой?

В этом вопросе существуют две противоположные точки зрения. Некоторые врачи и родители считают, что заниматься массажем и гимнастикой с ребенком первого года жизни могут только подготовленные специалисты, закончившие профессиональные курсы, знающие строение детского тела, направления течения крови и лимфы и прочие тонкости. Сторонники этого взгляда предпочитают приглашать массажистов-специалистов на дом или посещать их в детских поликлиниках, оздоровительных центрах. Обычно в течение первого года жизни ребенку назначаются 4-5 курсов массажа и гимнастики по 10-12 сеансов. Курсы проводятся один раз в 2-3 месяца, каждый сеанс длится по 30-40 минут.

Другие врачи и родители считают, что никто лучше матери не чувствует тело своего ребенка, а сам массаж не такая сложная наука, чтобы обычная женщина не смогла его освоить. Кроме того, общение с чужим человеком является для ребенка раннего возраста сильным эмоциональным стрессом. Сторонники такого подхода самостоятельно занимаются с ребенком массажем и гимнастикой, обычно дважды в день – утром (вместо «взрослой» зарядки) и вечером, перед купанием.

Как подготовиться к массажу и гимнастике?

Подготовьте стол (см. рекомендации ниже), обеспечьте приток свежего воздуха (например, откройте окна). В теплое время года можно проводить занятия на открытом воздухе. Ребенка следует раздеть догола. Руки взрослого, проводящего занятия, должны быть чистыми, сухими, мягкими и теплыми, с коротко остриженными ногтями. Часы, кольца на время проведения занятий следует снять. Некоторые специалисты советуют перед началом массажа смазать руки взрослого и тело ребенка маслом – для мягкости. Однако против этого есть и возражения: масла и кремы усиливают скольжение, а тальк и присыпки следует использовать только при повышенной потливости рук.

Как делать массаж и гимнастику?

Основные правила занятий массажа и гимнастикой.

1. Массаж и гимнастика не должны проводиться, если ребенок голоден, только что поел или только что проснулся.
2. Упражнения должны доставлять ребенку удовольствие. Заниматься с плачущим малышом недопустимо.
3. Следует чередовать упражнения для разных групп мышц, соблюдая принцип «рассеянной нагрузки».
4. Строгая последовательность проведения – сначала массаж, потом гимнастика. Рекомендуется проводить гимнастические упражнения с определенной областью тела сразу после того, как закончен массаж этой области.
5. Обычно обе процедуры занимают 20-30 минут: 10-15 минут длится массаж и столько же – гимнастика.

Вариантов проведения массажа огромное множество. Мы опишем два доступных каждому варианту – самый простой и чуть посложнее. Самое главное – понять основные принципы и применять их на практике.

Вариант 1

Массаж и гимнастика по Е. Комаровскому

В этом варианте массаж состоит из двух этапов: поглаживание и разминание.

Поглаживание – простейшее действие: взрослый проводит своей рукой по коже ребенка без особого давления. Последовательность: ребенок лежит на спине – взрослый гладит

ноги (стопа, голень, бедро), руки (кисть, предплечье, плечо). Ребенка переворачивают на живот, гладят ягодицы, спину. Затем ребенок снова на спине – поглаживание живота, грудной клетки, шеи, головы.

После окончания этапа поглаживания в той же самой последовательности взрослый разминает мышцы, то есть проводит рукой и немного надавливает на тело ребенка. При массаже живота основание кисти ставится ребенку на лобок, после чего четыре пальца правой руки (кроме большого) массируют живот по часовой стрелке.

После окончания массажа проводится гимнастика, суть которой состоит в сгибании конечностей.

#### Упражнение 1

Одной рукой возьмите ребенка за голень или бедро, другой – за большой палец ноги. Крутите, наклоняйте, сгибайте голеностопный сустав в разные стороны (рис. 1). То же самое повторите с другой ногой.

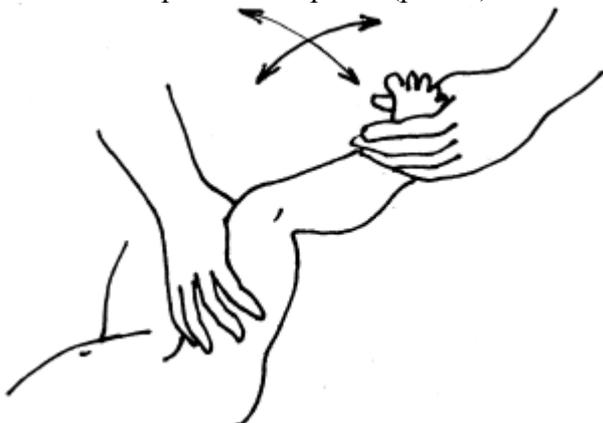


□

Рис. 1

#### Упражнение 2

Одной рукой возьмите ребенка за бедро, другой – за голеностопный сустав или голень. Сгибайте в разные стороны (рис. 2). То же самое повторите с другой ногой.



□

Рис. 2

#### Упражнение 3

Обеими руками возьмите ребенка за обе голени и совершайте сгибательные движения, аналогичные езде на велосипеде, а также круговые движения (рис. 3, 4). При этом одновременно задействованы коленные и тазобедренные суставы.



□ Рис. 3



□ Рис. 4

#### Упражнение 4

Одной рукой захватите руку ребенка чуть ниже локтя, другой – за пальцы рук. Крутите, наклоняйте, сгибайте его руку в запястье (рис. 5, 6). То же самое повторите с другой рукой.



□ Рис. 5



□  
Рис. 6

#### Упражнение 5

Вложите большой палец своей руки в ладонь ребенка, ухватив его при этом за запястье. Сгибайте его руку в локте (рис. 7).



□  
Рис. 7

#### Упражнение 6

Обеими руками возьмите ребенка за обе руки, вложив большой палец в его ладонь и ухватив остальными пальцами за запястье. Совершайте сгибательные и круговые движения руками (рис. 8). Перекрещивайте его руки на животе и вновь разводите в стороны.



□  
Рис. 8

#### Вариант 2

#### Массаж и гимнастика по И. Красиковой

В этом варианте массаж и гимнастика усложняются по мере взросления ребенка. Отдельный комплекс упражнений предлагается для недоношенных детей.

Главная особенность предложенных упражнений – их комплексность, то есть каждое упражнение представляет собой сложное комбинированное движение, в котором участвуют многие группы мышц и не менее двух суставов. Эти комбинированные движения соответствуют естественному развитию малыша, что отражено в названии упражнений («ползание», «шаги» и др.). Отдельные суставные движения в этой системе отсутствуют, так как считается, что они не свойственны ребенку раннего возраста.

#### Комплекс для ребенка в возрасте 1-3 месяцев

#### Упражнение 1. Массаж рук

Положите ребенка на спину, ногами к себе. Удерживайте руку ребенка за кисть, вложив ему в ладонь ваш большой палец. Поглаживайте сначала внутреннюю, а затем внешнюю поверхность его руки в направлении от кисти к плечу (рис. 9). Повторите то же с другой рукой. Удобнее массировать правую ручку ребенка правой рукой, левую – левой.



□  
Рис. 9

#### Упражнение 2. Массаж ног

Поддерживайте ногу ребенка в полусогнутом положении, держа своей рукой его пятку. Поглаживайте задненаружную поверхность в направлении от стопы к бедру (рис. 10).

Повторите то же с другой ногой. Не рекомендуется массировать переднюю поверхность голени, внутреннюю поверхность бедра, следует избегать толчков в коленные суставы.



□  
Рис. 10

#### Упражнение 3. Массаж спины

Положите ребенка на живот. Если малыш еще не удерживает голову, то поверните ее набок сначала в одну, потом в другую сторону. Можно подложить ему под грудь сложенную пеленку. Погладьте спинку ребенка несколько раз в направлении от ягодиц к голове и обратно (рис. 11).



□  
Рис. 11

#### Упражнение 4. Разгибание позвоночника

Положите ребенка на бок. Одной рукой придерживайте малыша за ноги, двумя пальцами другой рукой проведите вдоль позвоночника от крестца к шее (рис. 12). В ответ малыш прогибает спинку. Если этого не происходит, повторите поглаживание, чуть усилив нажим. Затем повторите движение, перевернув ребенка на другой бок.



□  
Рис. 12

#### Упражнение 5. Массаж живота

Ребенок лежит на спине. Взрослый поглаживает его животик круговым движением по ходу часовой стрелки. Постарайтесь не надавливать на область печени (правое подреберье). Затем проведите встречное поглаживание: левая рука лежит в нижней части живота ребенка, а правая – в верхней. Одновременно руки движутся в противоположных направлениях: левая вверх, правая вниз (рис. 13). Затем проведите поглаживание косых мышц живота: ладони рук лежат под поясницей ребенка, обхватывающими движениями руки направляются навстречу друг другу, пальцы соединяются над пупком.



□  
Рис. 13

#### Упражнение 6. Укрепление мышц живота

Подведите ладони обеих рук под спину ребенка, поддерживая его голову. Медленно поднимайте малыша почти до вертикального положения, затем медленно опускайте (рис. 14). Следите, чтобы ребенок упирался стопами в живот взрослого и не запрокидывал головку.



□  
Рис. 14

#### Упражнение 7. Массаж стоп

Удерживайте ногу ребенка одной рукой в области голени. Указательный и средний пальцы другой руки приложите к тыльной стороне стопы, создавая опору. Подушечкой большого пальца энергично поглаживайте подошву круговыми движениями или рисуя «восьмерку». Затем, не меняя положения рук, несколько раз согните и разогните ножку ребенка в голеностопном суставе. Повторите упражнения с другой ногой.

#### Упражнение 8. Рефлекторное ползание

Положите ребенка на живот, согните ему ножки, разведя в сторону колени. Осторожно, не прикасаясь к подошвам, обхватите стопы ребенка с тыльной стороны (рис. 15).



□  
Рис. 15

Затем прикоснитесь большими пальцами к обеим подошвам одновременно. В ответ малыш рефлекторно разгибает ноги, энергично отталкиваясь и продвигаясь вперед. Следите, чтобы ваши руки создавали хорошую опору и малыш мог бы оттолкнуться от них. Уложите руки ребенка под грудь, чтобы они не мешали ему.

#### Упражнение 9. Эмбрион

Положите ребенка на спину, «сгруппируйте» его: сложите ручки крест-накрест на груди, подтяните согнутые ноги к животу, широко разведя в стороны колени, наклоните головку к груди (рис. 16).

Одной рукой придерживайте ему руки и ноги, другой – голову под затылком. В таком «эмбриональном» положении покачайте ребенка взад-вперед, из стороны в сторону и по кругу.



□  
Рис. 16

#### Упражнение 10. Рефлекторная ходьба

Возьмите малыша под мышки в вертикальном положении. Дайте ему прикоснуться стопами к твердой поверхности стола. Ведите его, слегка наклоняя вперед и как бы перенося вес его тела с одной ноги на другую, закрепляя тем самым врожденный рефлекс ходьбы (рис. 17).



□

Рис. 17

Держа ребенка на весу, старайтесь не сдавливать ему грудную клетку и следите, чтобы он полностью ставил стопу на опору, а не «ходил» на цыпочках.

Комплекс для ребенка в возрасте 3-4 месяцев

Вышеперечисленные упражнения сохраняются (при этом некоторые из них усложняются) и добавляются новые.

Упражнение 11. Кольцевое растирание

К упражнениям 1-2 в этом возрасте добавляется кольцевое растирание: вложите свой большой палец в кисть ребенка, а большим и указательным пальцем другой своей руки обхватите его руку в области запястья. Делайте энергичные кольцевые растирания, в 3-4 оборота продвигаясь до локтя, а затем в 5-6 оборотов до плечевого сустава (рис. 18). Повторите упражнение на другой руке. Аналогично проводится кольцевое растирание ног, но ноги растираются обеими руками, которые движутся от стопы к бедру.



□

Рис. 18

Упражнение 12. Повороты со спины на живот

Повороты выполняют 2-3 раза в каждую сторону. Вложите указательный палец своей руки в ладонь ребенка, остальными пальцами обхватите его кисть. Указательным и большим пальцем другой руки обхватите снизу одну ногу ребенка, а другими пальцами той же руки – вторую ногу (захват «вилочка») (рис. 19). Поверните таз ребенка вперед, малыш самостоятельно повернет верхнюю часть тела и голову. Задержите малыша в этом

положении на несколько мгновений, затем выведите ручку немного вперед – и он перевернется на живот.



□  
Рис. 19

#### Упражнение 13. «Боксер»

Ребенок лежит на спине. Вложите большие пальцы своих рук в ладошки ребенка, остальными пальцами слегка придерживайте его кисти.

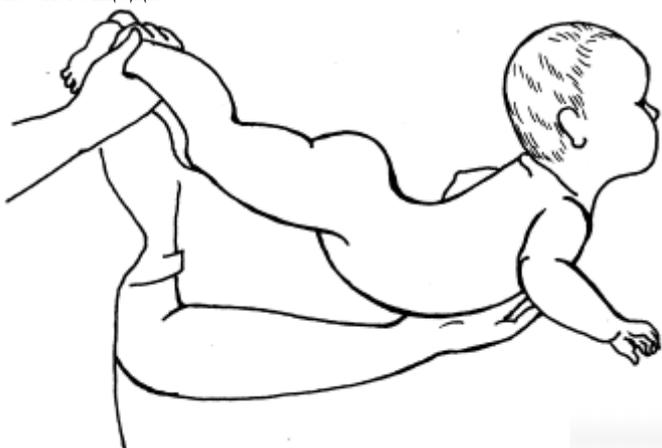
Попеременно сгибайте и разгибайте руки малыша, как бы боксируя ими (рис. 20). Избегайте резких рывков.



□  
Рис. 20

#### Упражнение 14. «Пловец»

Поверните малыша на живот. Поддерживая его ноги «вилочкой» и поднимая их, подведите свободную ладонь под живот, создавая ему опору, и поднимите ребенка над столом (рис. 21). Малыш в течение нескольких секунд просто лежит на вашей ладони, как на площадке.

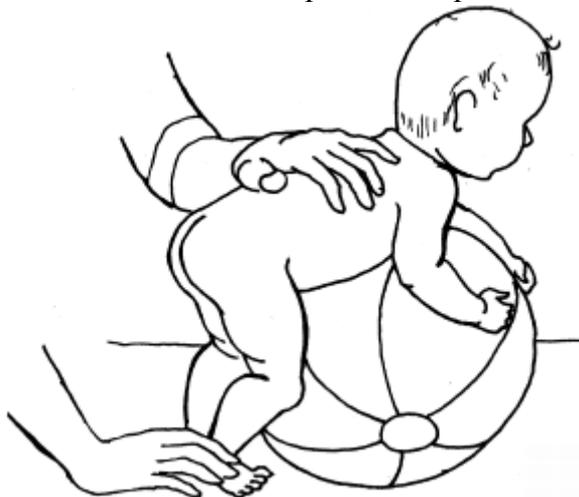


□

Рис. 21

Упражнение 15. Покачивание на мяче.

Положите ребенка животом на надувной мяч, широко разведя его ноги в стороны. Покачайте его в различных направлениях (рис. 22). Побуждайте его самостоятельно отталкиваться руками и ногами от поверхности стола. Затем положите ребенка на мяч спиной и покачайте в разные стороны.



□

Рис. 22

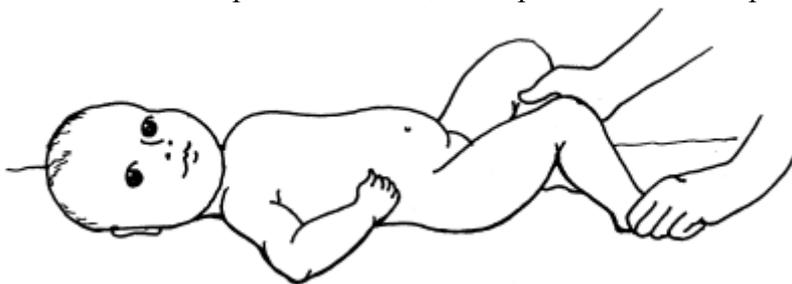
Комплекс для ребенка в возрасте 4-6 месяцев

К предыдущим упражнениям добавляются новые.

Упражнение 16. Скользящие шаги

Малыш лежит на спине. Удерживайте его ножки в нижней части голеней. Выпрямите одну ногу, скользя при этом стопой по поверхности стола.

Таким же образом выпрямите другую ногу. Сгибайте ноги ребенка вместе или поочередно, широко разводя колени в стороны (рис. 23). Можно менять темп движений: медленно – быстро – медленно, и сопровождать шаги ритмичным счетом или присказкой.

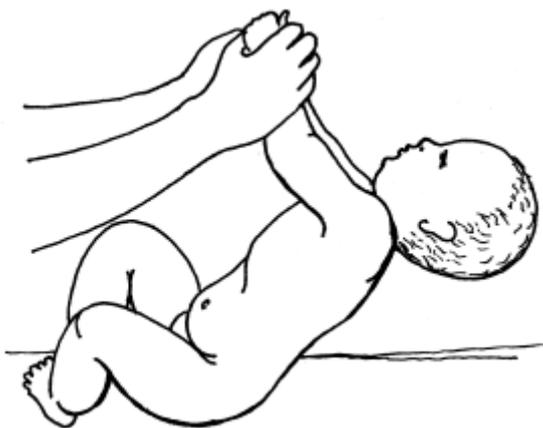


□

Рис. 23

Упражнение 17. Присаживание с прогибанием позвоночника

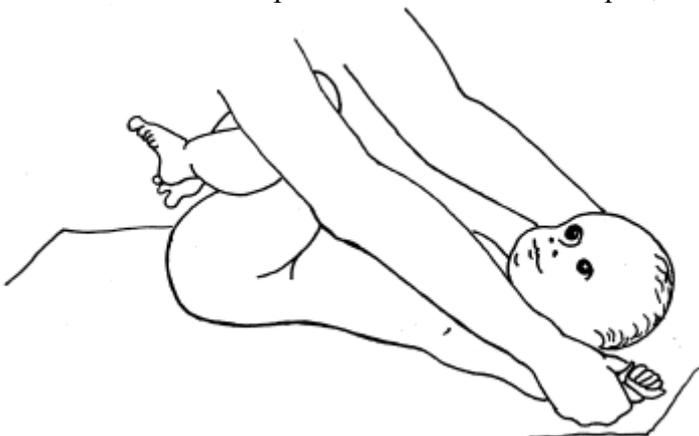
Дайте ребенку обхватить большие пальцы ваших рук, остальными слегка придерживайте его кисти. Выпрямите руки ребенка, слегка разведя их в стороны. Легким потягиванием руки и словами «садимся» побуждайте ребенка оторвать голову и верхнюю часть тела (рис. 24). Приведите ребенка в сидячее положение. Перехватите своей левой рукой обе руки малыша, соединив их спереди. Проведите двумя пальцами правой руки вдоль его позвоночника снизу вверх. Ребенок будет разгибать спину.



□  
Рис. 24

#### Упражнение 18. Круговые движения руками

Малыш держится за большие пальцы ваших рук. Медленно, плавно разведите руки ребенка в стороны, поднимите через стороны к голове и опустите вперед и вниз (рис. 25). Затем измените направление движения: вперед, вверх, в стороны и вниз.



□  
Рис. 25

#### Комплекс для ребенка в возрасте 6-9 месяцев

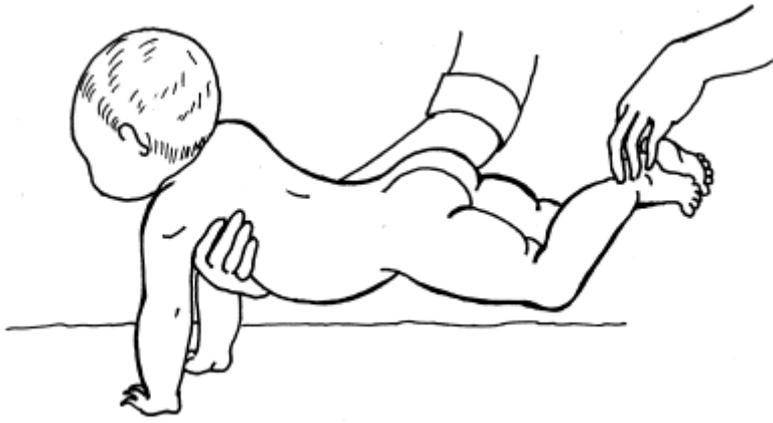
К предыдущим упражнениям добавляются новые.

#### Упражнение 19. Ползание на четвереньках

Если ребенок еще не начал ползать, поставьте его на четвереньки, согнув ножки под животиком, и, заинтересовав его игрушкой и слегка подталкивая сзади, побуждайте его передвигаться вперед.

#### Упражнение 20. «Гачка»

Приподнимите малыша над столом горизонтально так, чтобы он опирался на выпрямленные руки. Ноги захватите «вилочкой», свободной рукой поддерживайте его под живот (рис. 26). Положите вперед игрушку и слегка покачивая вперед ребенка, побуждайте его передвигаться на руках.



□

Рис. 26

Комплекс для ребенка в возрасте 9-12 месяцев

В этом возрасте дети активно ползают и начинают ходить, поэтому занятия массажем и гимнастикой часто приходится прекращать – сложно заставить ребенка делать то, что хочет взрослый, а не он сам. Сохраняются все предыдущие упражнения в любых сочетаниях. Побуждайте ребенка к самостоятельной ходьбе – например, поставьте его ноги на свои и ходите вместе с ним.

Что для этого надо?

Прежде всего необходимо подготовить стол для занятий массажем и гимнастикой. Он должен быть твердым и ровным (прекрасно подойдет обычный пеленальный столик). Застелите его чистой пеленкой, под которую следует подложить клеенку и байковое одеяло.

Желательно поставить стол так, чтобы к нему можно было подойти с разных сторон. Место для занятий должно быть хорошо освещено, удалено от отопительных приборов, острых углов, опасных предметов.

Очень полезно делать некоторые упражнения на мяче – он может стать первым гимнастическим снарядом для ребенка. В магазинах можно найти большие надувные пластиковые мячи (диаметром от 20 до 60 см). Чем ярче мяч, тем интереснее на нем заниматься ребенку. Не забудьте перед началом занятий протереть мяч влажной тряпкой.

Где узнать об этом подробнее?

Научиться приемам массажа и гимнастики можно на занятиях в центрах подготовки беременных, в центрах раннего развития, а также в некоторых детских поликлиниках.

Различные варианты проведения массажа описаны в многократно переиздававшейся литературе. Наибольшей популярностью пользуются книги И. Красиковой «Массаж и гимнастика для грудных детей» (последние издания этого пособия сопровождаются DVD-диском, на котором представлены видеозаписи упражнений, описанных в книге). Также можно рекомендовать книги В. Васичкина «Азбука массажа для грудных детей», Е. Комаровского «Здоровье ребенка и здравый смысл его родителей», Б. Цукунфт-Губер «Гимнастика для грудных детей», М. Симон и М. Санчес «Массаж для малышей».

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Галина К., детский массажист, специалист по лечебной физкультуре

Массаж и гимнастика – самые простые и самые доступные родителю средства оздоровления и раннего развития ребенка. Не все могут и хотят «плавать» малыша, обливать его холодной водой или крутить-вертеть, занимаясь динамической гимнастикой. Но вот разминать ручки-ножки, гладить их, «боксировать», скрещивать – это может

каждая мама. Такие занятия приносят огромную пользу здоровью ребенка, позволяют ему теснее ощутить свою связь с матерью. Если не применять резких рывков, бросков и ударов, то навредить массажем и гимнастикой невозможно. Даже если вы не заканчивали никаких курсов, интуиция подскажет, как правильно провести массаж малышу.

**ПРОТИВ:** Ольга М., педиатр

Далеко не всем маленьким пациентам необходимы массаж и гимнастика. При его проведении следует быть очень осторожными и лучше довериться специалистам по массажу. От простых прикосновений и поглаживаний, конечно, вреда никакого не будет, но вот настоящие массажные и гимнастические приемы требуют подготовки и опыта. Случается, что, насмотревшись видеозаписей или побывав на курсах подготовки к родам, молодые мамы чересчур активно разминают слабые тела своих детей, нанося непоправимый вред и их внутренним органам, и опорно-двигательному аппарату, и нервной системе.

**ЗА:** Николай Р., детский ортопед

Я всегда назначаю серию массажей своим пациентам, даже если они здоровы и никаких отклонений не имеют. Массаж и гимнастика очень помогают развитию детей, приближают время, когда они начинают сидеть, ползать, ходить – то есть это прекрасное средство раннего развития детей. В идеальном случае следует ходить на массаж к специалисту или приглашать его домой, а если такой возможности нет, можно и самим освоить несколько простых приемов.

**ПРОТИВ:** Константин Е., детский невропатолог

По моему мнению, массаж и гимнастику следует применять в редких случаях настоящих проблем со здоровьем и при подтвержденных диагнозах – например, при кривошее, плоскостопии, нарушениях осанки и т. д. В остальных случаях они могут навредить малышу и помешать его естественному развитию. Вот, например, мама жалуется, что ребенок в восемь месяцев начал ползать и постоянно падает, больно ударяясь головой. Она вынуждена одевать ему шлем и ограничивать его активность. А все потому, что психика ребенка еще не доросла до согласованного управления органами, необходимыми для ползания. Массаж простимулировал физическое развитие, ребенок пополз, но морально он к этому еще не готов. Не лучше было бы подождать пару недель и дать ребенку самому по ползти, не опасаясь при этом травм и наслаждаясь свободой?

**ЗА:** Елена Г., мама двоих детей

Я родила первого ребенка еще студенткой и тогда, конечно, ни о каком массаже и гимнастике не помышляла. Дочка была, в принципе, здорова, но, что называется, «тормозила»: поздно поползла, пошла в 14 месяцев, заговорила в три года. Со вторым ребенком все было совсем иначе. Я научилась массажу и гимнастике по книжкам и, как только нас выписали из роддома, потихоньку начала заниматься его физическим развитием. Я пробовала разные упражнения – какие-то мне нравились, какие-то оказались для меня слишком сложными, кое-что категорически не нравилось маленькому Мише. Постепенно у нас сформировался свой любимый массажно-гимнастический комплекс. Встали утром, умылись и начали. Я вспоминаю эти 15-20 минут как самую приятную часть дня, когда мы с малышом принадлежали только друг другу и были очень счастливы.

**ПРОТИВ:** Мария Р., мама 6-летней Кати

Может быть, мой опыт – случайность и исключительный случай, но мне хотелось бы предостеречь родителей от бездумного доверия так называемым «специалистам». Я очень жалею, что не поверила в свои силы и решила не сама заниматься массажем с дочкой, а довериться профессионалам. Кате еще в младенчестве поставили диагноз «плоскостопие».

Порекомендовали лечиться массажем. Мы пошли к дорогому и известному специалисту. Через несколько сеансов стопа дочери изогнулась в другую сторону. Я насторожилась, показала ее ортопеду. Тот опять назначил массаж, чтобы «поставить» стопу. И опять массажист переработал, опять мы получили то, с чего начинали. Занятия Кате совершенно не нравились, она постоянно плакала, но массажист не останавливался – типа «отрабатывал» деньги по полной. Все закончилось хорошо, нам помогла остеопатия, но никто из нашей семьи к массажистам с той поры не ходит.

Когда этого делать нельзя

Большинству больных детей массаж и гимнастику проводить можно, но только после получения разрешения у специалиста.

Массаж и гимнастика абсолютно противопоказаны при всех острых заболеваниях, сопровождающихся лихорадкой; при гнойных и других острых воспалительных поражениях (экземы, импетиго, остеомиелиты и т. п.); при рахите и заболеваниях, сопровождающихся ломкостью и болезненностью костей; при артритах, туберкулезе костей и суставов; при врожденных пороках сердца; при различных формах геморрагического диатеза, особенно гемофилии, при острых нефритах, гепатитах, туберкулезе; при больших пупочных и прочих грыжах со значительным выпадением органов брюшной полости или при выраженной наклонности к их ущемлению.

## Плавание

В наше время плавание не только вид спорта, но и один из самых популярных методов раннего развития ребенка. Ведь после девяти месяцев «плавания» в утробе матери, у младенцев сохраняются плавательные рефлексы, в том числе знаменитый «рефлекс ныряльщика» – благодаря ему новорожденные дети задерживают дыхание при соприкосновении с водой. Но эти рефлексы, как и все остальные, угасают по мере взросления ребенка. Чтобы рефлексы превратились в устойчивые навыки, малышу необходимы регулярные занятия, причем с самого раннего возраста. Тогда велик шанс того, что вы вырастите здорового и умного ребенка. Как организовать занятия плаванием, мы и расскажем в этой главе.

Что это такое?

Пояснить, что такое плавание, вряд ли есть необходимость. Но все же приведем определение из научных медицинских книжек: «Плавание – это физическое действие, основу которого составляют удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении».

Есть одна особенность в плавании как в способе раннего развития детей. Задача научить ребенка плавать самостоятельно здесь не является первостепенной; авторы некоторых методик грудничкового плавания вообще отказываются от этой идеи, и ребенок находится в воде только при поддержке родителя. Плавание младенцев или с младенцами – это, прежде всего, способ укрепления их здоровья, закаливания и стимулирования развития.

Как это появилось?

В начале 1960-х годов в одном из московских роддомов появилась на свет крошечная недоношенная девочка. Когда ее положили на весы, то стрелка остановилась на отметке 1600 граммов... В то время не существовало специальной техники для выхаживания таких ослабленных младенцев: кюветы, инкубаторы с регулируемым микроклиматом и подачей кислорода, были изобретены значительно позже. Врачи рекомендовали родителям готовиться к худшему.

Однако отец девочки не хотел сдаваться. Он решил самостоятельно спасти свою дочь –

и главной помощницей в этом деле стала для него... вода. Так Игорь Борисович Чарковский (а именно он был отцом девочки), инструктор-спасатель на водах, впервые в России занялся плаванием с грудным ребенком.

Чарковский самостоятельно сконструировал для двухнедельной дочки Веты кювез-аквариум. Вета проводила в нем очень много времени. На любительской киноплёнке, снятой Чарковским, запечатлены чудеса: крохотный человечек плавает, как дельфин, ловит в воде живых рыбок и лягушек, ныряет за лежащими на дне игрушками. В три месяца Вета в своем развитии обогнала сверстников. Она раньше положенного срока начала сидеть и стоять. В семь месяцев Вета плавала вместе с папой в бассейне «Москва», перебирая руками по лесенке, она спускалась на четырехметровую глубину за бутылочкой кефира. Она хорошо видела в воде даже ночью.

С помощью воды Чарковский вынуждал не только свою дочь. В 1960-х годах он работал в родильных домах, затем в московском Доме ребенка, выхаживая ослабленных и недоношенных младенцев в ваннах собственной конструкции. Однако официальная медицина не спешила поддержать самоотверженного родителя, считая подобные занятия плаванием слишком рискованными. Лишь после того как появилась информация о создании за рубежом научно-исследовательских институтов детского плавания, Чарковскому дали «зеленый свет». В 1978 году председатель Всесоюзной федерации плавания З. П. Фирсов создал свой курс «Плавать раньше, чем ходить» и опубликовал одноименную книжку. Ее одобрили в Министерстве здравоохранения СССР, и при всех детских поликлиниках нашей страны началось обучение плаванию.

За рубежом пионерами детского плавания стали профессиональные тренеры-пловцы супруги Тиммерманс из Австралии. В 1966 году у них родилась дочь Андреа, которую они ради эксперимента начали обучать плаванию на шестнадцатый день после рождения. Постепенно увеличивая нагрузки и время пребывания в воде, Тиммермансы добились того, что через две недели Андреа плавала по-собачьи и находилась в воде по 30-40 минут в день. В плавательную школу, где преподавали супруги, началось настоящее паломничество: как выяснилось, очень многие родители мечтали, чтобы их дети начали плавать раньше, чем ходить. Австралийский опыт получил распространение в США, Японии, Германии, Франции, Бельгии и других странах. Почему? Чем же привлекательно плавание грудничков?

Зачем это нужно?

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию ребенка и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Плавание – прекрасное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и закалывания. Плавание усиливает обмен веществ, улучшает общее состояние и настроение ребенка, стимулирует повышение гемоглобина в крови, усиливает защитные функции, увеличивает сопротивляемость болезням. У плавающих детей реже бывают аллергия и расстройства пищеварения. И это неудивительно, ведь их иммунная система работает очень хорошо. А значит, и болеют эти дети реже.

Ученые также установили, что дети, плававшие с рождения, раньше многих сверстников начинают ходить, хорошо овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки, в дальнейшем быстрее учатся читать и писать. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Удивительные результаты были достигнуты пионером грудничкового плавания И. Б. Чарковским. Зафиксирован случай с полуторагодовалым мальчиком Васей, проплывшим 33 км за 15 часов. Девочка аналогичного возраста исполняла в воде различные элементы индийских танцев. А двухлетний сын одного из государственных чиновников Индии по

сле занятий плаванием и йогой с Чарковским заговорил на чистом русском языке.

Что развивается с помощью плавания?

Дыхательная система. Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и глубокий вдох. А глубокое дыхание – мощное профилактическое средство, предупреждающее заболевания верхних дыхательных путей. Глубокие вдохи и выдохи во время плавания как бы «проветривают» легкие, благодаря чему изгоняются бактерии и устраняются благоприятные условия для их активизации. Кроме того, вынырнув и отфыркиваясь от воды, ребенок очищает носоглотку, что позволяет эффективно бороться с насморком и некоторыми легочными заболеваниями.

Система кровообращения. Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему. Давление воды, действуя на многочисленные кровеносные сосуды кожного покрова, облегчает кровообращение и деятельность сердца.

Опорно-двигательный аппарат. В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру и стимулируются ее динамические компоненты. А это не только полезно для развития организма, но и служит одной из форм предупреждения отрицательных последствий акселерации. Тело преодолевает значительное сопротивление воды, тем самым укрепляя опорно-двигательный аппарат.

Выделительная система. Во время плавания происходит массаж кожи и мышц, очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Центральная нервная система. При нырянии и сопутствующей задержке дыхания стимулируется кровообращение мозга, а следовательно, идет его стремительное развитие.

Как этим заниматься?

Когда начинать?

Лучше всего начинать обучению плаванию с двух-трехнедельного возраста, но не позднее трех месяцев, потому что врожденные плавательные рефлексy, которые есть у каждого ребенка, угасают на четвертом месяце жизни. Если срок упущен, то научить ребенка плаванию почти невозможно до трех-четырёхлетнего возраста, когда он будет в состоянии сознательно выполнять команды инструктора.

Где и с кем плавать?

По этому вопросу мнения специалистов кардинально различаются. Одни утверждают, что маленьким детям можно плавать только в специализированных детских бассейнах при поликлиниках, под пристальным наблюдением инструкторов и врачей, которые в случае необходимости смогут мгновенно прийти на помощь. Другие считают, что большой бассейн, чужие люди и незнакомое помещение – слишком сильный стресс для малышей, а потому плавать надо только в домашней ванне.

Как показывает опыт, для многих семей оптимальной стала следующая схема: до семи – девяти месяцев ребенок плавает в ванне под присмотром родителей, а затем начинает посещать бассейн – он растёт и в ванне плавать уже не может.

Очень полезно на первое занятие дома пригласить из поликлиники инструктора (или же самим посетить поликлинику): он покажет необходимые упражнения. По книжкам, конечно, тоже можно научить ребенка плавать, но непосредственного наблюдения ничто не заменит. Затем инструктор может посещать ваши домашние занятия один раз в два-три месяца, корректируя ход занятий и наблюдая за успехами малыша.

Летом за городом маленькие дети вполне могут плавать в природных водоемах вместе со взрослыми. Единственное условие – чистота воды, отсутствие промышленных и

канализационных стоков.

Как подготовиться к плаванию?

Для начала необходимо подготовить ванну (сразу отметим, что плавать можно только в большой ванне; детская ванночка для этого совершенно непригодна). Ванну нужно тщательно вымыть, причем не с помощью хозяйственного мыла или привычных чистящих средств. Лучше всего использовать обычную пищевую соду или специальные гели для мытья детских принадлежностей, которые продаются в магазинах для детей.

Температура воды, в которой будет плавать ребенок, во многом зависит от предпочтений самого малыша. Рекомендуется начинать с 35-36 °С, постепенно снижая температуру на полградуса. Нижнюю границу температуры установит сам ребенок: есть дети, которые спокойно плавают в воде 25-26 °С. В принципе, чем холоднее вода, тем полезнее она для здоровья ребенка: холодная вода не только оказывает закаливающий эффект, но и стимулирует активные движения маленького пловца.

Некоторые «книжные» авторы рекомендуют для первых занятий наливать ванну не целиком, а лишь на 30-40 см. Но инструкторы и практикующие плавание родители к этим рекомендациям не прислушиваются: низкий уровень воды существенно увеличивает физическую нагрузку на позвоночник родителя, который держит ребенка. Кроме того, если ванна налита не полностью, ребенок гораздо чаще оказывается вне воды и быстрее замерзает.

Важно, чтобы во время плавания дверь в ванную комнату была открыта: так поддерживается общий для всего помещения уровень влажности, и ребенку намного легче дышать.

Время для плавания каждая семья выбирает самостоятельно. Многие специалисты рекомендуют плавать перед вечерним кормлением, а после кормления сразу укладывать ребенка спать. Но если ребенок находится полностью на естественном вскармливании по требованию, то следовать этим рекомендациям и высчитывать время оказывается почти невозможно. Дети хорошо и с удовольствием плавают и утром, и днем, и вечером. Главный критерий выбора времени – удобство остальных членов семьи.

Перед началом занятия очень полезно провести с малышом небольшой сеанс гимнастики или массажа – как бы «размяться» перед погружением в воду.

После плавания необходимо тщательно вытереть тело ребенка, ваткой промокнуть уши (не надо бояться попадания воды в уши во время плавания – если вы затем хорошо просушите их с помощью ватного тампона, ничего страшного не случится) и одеть малыша.

Игрушки, плавающие в воде, могут мешать ребенку плавать, а могут, наоборот, стимулировать его движение. Понаблюдайте за маленьким пловцом: если он тянется к игрушкам, хватает их, значит, оставьте их в ванне. Если он равнодушен к игрушкам и куда больше увлечен своими новыми ощущениями, уберите из ванны все лишнее.

Как плавать?

Главное условие успешного плавания – интерес ребенка к этому процессу. Если он капризничает, плачет, прервите занятие и повторите его через один-два дня.

Занятие не должно превышать 30 минут (хотя иногда можно встретить требования плавать по 60-70 минут – но так долго выдержит в воде не каждый взрослый). Начинать можно с 10-15 минут, каждый день увеличивая продолжительность на 3-5 минут. Но как только вы почувствовали усталость ребенка, прекращайте занятие – лучше наверстать пропущенные упражнения в следующий раз, чем привить ребенку отвращение к воде и самому плаванию.

Во время занятия разговаривайте с ребенком, объясняйте, что вы делаете, придумывайте смешные ритмичные стишки-прибаутки по поводу различных упражнений (например,

«Плыдем-гребем, плывем-гребем, так до Африки дойдем!»).

#### Упражнение 1. Плавание на спинке

Опустите малыша в ванну, положите на спинку и поддерживайте его так, чтобы ушки находились под водой. Можно поддерживать одной рукой (под шею), можно двумя (под шею и ягодицы).

Проведите малыша несколько раз от одного конца ванны до другого.

#### Упражнение 2. Плавание на спинке с толчком от бортика

Повторяйте все действия, указанные в упражнении 1, но ножки малыша приставьте к бортику ванны. Постепенно он начнет отталкиваться от бортика – вы должны «подхватить» толчок и провести ребенка до другого конца ванны. Там надо развернуть его, приставить ножки к другому бортику и снова дожидаться толчка.

#### Упражнение 3. Плавание на животе

Опустите малыша в ванну и положите его подбородок на запястье своей руки, пальцами ухватив ребенка за плечо. Проведите его несколько раз от одного конца ванны до другого.

#### Упражнение 4. Плавание на животе с толчком от бортика

Повторяйте все действия, указанные в упражнении 3, но ножки малыша приставьте к бортику ванны и согните его колени. Поза ребенка должна напоминать лягушачью. Когда он оттолкнется от бортика, «подхватите» толчок и проведите ребенка до другого конца ванны. Разверните его, приставьте ножки к другому бортику и снова дождитесь толчка.

#### Упражнение 5. Хождение по дну

Это упражнение очень полезно, пока ребенок еще не умеет ходить. Опустите его в ванну в вертикальном положении, так чтобы ножки его касались дна. Поддерживая малыша под мышки, поднимайте и опускайте его в воду – он как бы подпрыгивает с вашей помощью, отталкиваясь от дна. Можно «провести» ребенка по дну, чтобы он переступал ногами как при ходьбе.

#### Упражнение 6. «Часики»

Опустите ребенка в ванну в вертикальном положении лицом к себе и боком к концам ванны. Поддерживая его под мышки, раскачивайте его из стороны в стороны.

#### Упражнение 7. Разрабатываем руки

Опустите малыша в ванну и положите его подбородок на запястье своей руки, пальцами ухватив ребенка за плечо (как в упражнениях 2, 3). Второй рукой возьмите одну руку ребенка и совершайте ею гребковые движения, вынося руку вперед над головой и опуская ее в воду. Затем повторите то же самое с другой рукой.

#### Упражнение 8. Разрабатываем ноги

Опустите малыша в ванну и положите его подбородок на запястье своей руки, пальцами ухватив ребенка за плечо (как в упражнениях 2, 3, 7). Второй рукой возьмите одну ножку малыша и сгибайте-разгибайте ее в колене. Старайтесь, чтобы при этом бедро ребенка (от ягодиц до колена) сохраняло горизонтальное положение. Затем повторите те же движения с другой ногой.

#### Упражнение 9. «Восьмерки»

Положите малыша на спину, поддерживая одной или двумя руками. Проведите от одного конца ванны к другому, описывая «восьмерки». Разверните ребенка и повторите

несколько раз.

#### Упражнение 10. Ныряние

Обучение нырянию должно быть постепенным. Сначала в течение недели вы каждый день делаете следующее: немного приподнимая малыша над водой лицом вниз, поддерживая его одной рукой, называете его по имени и даете команду нырять (например: «Машенька, ныряем!») и сразу же поливаете его головку небольшим количеством воды из ладони так, чтобы вода стекла на глазки. Затем своей рукой вытираете остатки воды с лица малыша. Как только вы увидите, что ребенок, услышав команду, закрывает глазки и задерживает дыхание, можно переходить к следующему этапу. Вы повторяете все вышеперечисленные действия и, после того как польете голову водой из ладони, опускаете его лицо в воду и проводите ребенка под водой. Постепенно увеличивайте время нахождения под водой до 3-5 секунд, проводите ребенка под водой как «торпеду». Не злоупотребляйте нырянием: во время одного занятия ребенок первого года жизни может нырять не более трех-четырёх раз.

#### Что для этого надо?

Для того чтобы начинать занятия плаванием в домашних условиях, необходимо только одно – готовность родителей и их уверенность в себе. Ребенок легко чувствует все нюансы родительского поведения и настроения; поэтому, если родитель, который погружает ребенка в ванну, только и думает, что тот сейчас захлебнется и утонет, никакого плавания не получится. Для обретения уверенности можно потренироваться с куклой, попросить родственников присутствовать при занятиях, но лучше всего первое занятие провести вместе с инструктором.

Если вы собираетесь посещать бассейн в поликлинике, то необходимо получить несколько справок. Обычно и от родителя, и от ребенка требуются результаты анализа на глистов (так называемый «соскоб на энтеробиоз»), справки от терапевта, а родитель еще должен посетить кожно-венерологический диспансер.

#### Где узнать об этом подробнее?

Занятия с родителями, которые желают заниматься плаванием с маленькими детьми, проводятся в некоторых детских поликлиниках, центрах подготовки беременных и центрах раннего развития.

Кроме того, методики детского плавания многократно описывались в книгах. Классическая советская монография была издана еще в 1978 году (Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. М.: Физкультура и спорт, 1978). Она ориентирована на раннее обучение ребенка именно самостоятельному плаванию (автор руководил Федерацией спортивного плавания), и многим современным родителям кажется чересчур радикальной и «недружественной» по отношению к ребенку.

В часто переиздаваемых книгах екатеринбургского доктора-педиатра Е. О. Комаровского («Начало жизни вашего ребенка», «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников») представлен противоположный подход. Комаровский пропагандирует не раннее обучение самостоятельному плаванию, а закаливающее и общеразвивающее плавание в домашних условиях, приводит упражнения для плавания в большой ванне, рисунки шапочек для поддержки головы и дает другие полезные советы.

В книге «Сохранить здоровье ребенка. Как?» (СПб.: Прайм-Еврознак, 2006) описаны интересные упражнения для занятий с ребенком в бассейне.

В различных изданиях можно найти также упражнения по методу Клэр Тиммерманс и Сесиль Лупан.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Наталья Ф., инструктор по детскому плаванию

Уже больше десяти лет я занимаюсь плаванием с детьми от рождения до восьми лет. И поверьте моему опыту: плавать детям надо обязательно!!! Я наблюдаю за своими воспитанниками на протяжении многих лет, сравниваю их с «неплавающими» детьми – мои ученики не только более развиты физически и очень редко болеют. Они и психически отличаются от других: более самостоятельны, смелы, оптимистичны.

ПРОТИВ: Оксана М., врач-педиатр

Я не рекомендую своим подопечным занятия плаванием. По моему глубокому убеждению, минусов здесь больше, чем плюсов. Оздоровительного и закаливающего эффекта можно легко добиться и без плавания: про сто побольше гулять с малышом, не кутать его, принимать контрастный душ, делать гимнастику. А вот плавание... Человек не амфибия, он все-таки не приспособлен к жизни в воде, для ребенка неестественно нырять и плавать. Я уж не говорю об опасности инфекций и грибков в детских бассейнах!!!

ЗА: Виктория С, главный врач детской поликлиники

В нашей поликлинике бассейн для детей работает не один десяток лет. Естественно, мы пристально наблюдаем за всеми его посетителями – и маленькими, и большими. Результаты очень хорошие. Плаванием мы лечим детей с отклонениями в физическом и умственном развитии, даже детки с ДЦП достигают существенного прогресса после занятий плаванием! А про пользу плавания для здоровых детей я уж не говорю. Состояние бассейна тщательно контролируется, заразиться в нем невозможно – в нашей практике таких случаев не было. Вода обеззараживается с помощью ультрафиолета и обновляется каждый час. Ежедневно мы делаем лабораторный анализ воды. Весь персонал регулярно проходит медицинский осмотр, а от всех посетителей мы требуем несколько медицинских справок.

ПРОТИВ: Николай Ф., детский невропатолог

В моей практике был не один и не два случая, когда плавание приводило к большим проблемам у маленьких детей. У одних появлялись повышенная тревожность и беспокойность, утрата доверия к родителям; у других формировалась такая боязнь воды, что даже гигиенический прием душа сопровождался плачем и истериками. Я вообще консерватор. Поэтому я всегда советую родителям заниматься с детьми так, как занимались их бабушки и прабабушки. А тогда ни о каком раннем плавании даже не помышляли.

ЗА: Константин Р., папа двухлетнего Антона

Мы занялись с ребенком плаванием в домашней ванне, когда ему было полтора месяца. Мало что сравнится с радостью от улыбки на мордочке вынырывающего малыша! С пяти до восьми месяцев жили на даче, Тошу не могли вытащить из озера – так он любил купаться и нырять. А вернувшись в город, пошли в бассейн при поликлинике. Занимаемся два раза в неделю по 30 минут, ребенок обожает бассейн, уже хорошо плавает под водой без поддержки, прыгает с бортика. За два года ни разу не болел, только однажды пару дней держались сопли. Так что я на своем опыте убедился, что плавание – это просто, интересно и очень полезно для ребенка.

ПРОТИВ: Ирина К., мама троих детей, консультант по естественному вскармливанию

Когда я прихожу к маме, жалующейся на проблемы с лактацией, то первым делом спрашиваю, не занимаются ли они с ребенком плаванием. И если ответ утвердительный, советую тут же прекратить эти занятия. Как правило, после этого все проблемы со вскармливанием исчезают. Плавание для ребенка – огромный стресс; оно разрушает естественную привязанность ребенка к матери – о каком доверии можно говорить, если

мать своими руками топит ребенка, заставляя его нырять? А вырастить здоровых и счастливых детей я, например, смогла без всякого плавания.

Когда этого делать нельзя

Если у ребенка есть какие-то отклонения в развитии, если он родился недоношенным, то перед началом занятий по плаванию надо обязательно проконсультироваться со специалистами.

К абсолютным противопоказаниям относятся тяжелые врожденные пороки сердца, различные острые заболевания (пневмония, ОРВИ), неврологическая патология с сопутствующим судорожным синдромом, серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата, которые требуют фиксации конечностей (например, вывихи и подвывихи тазобедренных суставов), остеомиелит конечностей, стрепто- и стафилококкодермия.

Необходимо прекратить занятия плаванием, если в воде ребенок перевозбуждается, возникает кратковременная остановка дыхания или если у него появляются выраженные вегетативные реакции в виде «гусиной» кожи, мраморность кожного покрова, синюшная окраска кожи.

## Закаливание

Что это такое?

Закаливание – своеобразная прививка против стрессового воздействия внешней среды. Говоря научным языком, под закаливанием понимается повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этих факторов. Организм, с младенчества привыкший к низким температурам воды и воздуха или к прямому воздействию солнечных лучей, легко справится и с холодной зимой, и с палящим зноем, и со сквозняком.

Как это появилось?

Закаливание детей – один из самых древних методов оздоровления и раннего развития детей. Ученые установили, что закаливание солнцем было популярно в Древнем Египте; в эпоху Античности с самых ранних лет практиковали и хождение босиком, и холодные ванны. Неслучайно возникло словосочетание «спартанские условия»: в древнегреческой Спарте и дети, и взрослые были чрезвычайно закаленными людьми. Температура воздуха в жилищах была низкой, спартанцы умывались только холодной водой, постоянно занимались гимнастикой – и в результате были почти непобедимы.

На Руси закаливание также было очень хорошо известно. Детей никогда не кутали, зимой они ходили босиком по снегу, воду для умывания не грели. Ну и конечно, русская баня очень способствовала укреплению крестьянского здоровья.

В XX веке сформировался научный подход к закаливанию: были установлены законы и принципы закаливания, разработаны новые методики.

Зачем это нужно?

Главный смысл закаливания ребенка – борьба за его здоровье с помощью укрепления иммунной системы. Закаленный малыш не болеет – его организм устойчиво противостоит пониженным и повышенным температурам воздуха, он не восприимчив к инфекциям. Таким образом, закаливание позволяет человеку не зависеть от условий внешней среды. Кроме того, закаливание укрепляет нервную систему, улучшает работу сердца, легких, пищеварительной и выделительной систем, улучшает состав крови.

Что развивается с помощью закаливания?

Терморегуляция – вот основной механизм закаливания. Терморегуляцией называют способность организма регулировать свою температуру. Терморегуляция бывает химической и физической. Химическая терморегуляция – это процесс выработки организмом тепла за счет химических процессов, например сжигания углеводов. Физическая терморегуляция основана на действии сосудов: при внешнем охлаждении кожи сосуды сужаются, поэтому кровь приливает к внутренним органам, затем происходит обратный процесс, и сосуды снова расширяются. При высокой температуре внешней среды сосуды сужаются и расширяются за счет обратного поступления порции крови. Именно тренировка процессов физической терморегуляции и лежит в основе всех закаливающих процедур.

Как этим заниматься?

Когда начинать?

Процессы терморегуляции запускаются в первые же дни после рождения ребенка. Поэтому закаливать малыша следует начинать как можно раньше, по возможности еще в роддоме.

Где закаливать ребенка?

Закаливать ребенка можно везде, никаких специальных условий для этого не требуется. Дома, на даче, на прогулке – везде и всегда можно проводить закаливающие процедуры, ведь этот метод раннего развития и оздоровления детей можно считать самым доступным.

Как подготовиться к закаливанию?

Один из основных принципов закаливания «по науке» – постепенность, то есть постепенное понижение температуры воздуха, воды и т. д. Таким образом ребенок постепенно готовится к низким температурам. Однако приверженцы народных и нетрадиционных методов резко отвергают этот принцип и рекомендуют без всякой подготовки, уже в роддоме, подмывать малыша ледяной водой, держать его голым и проводить другие экстремальные (на традиционный взгляд) закаливающие процедуры.

Как закаливать?

Начиная закаливать своего ребенка, запомните три основных «научных» принципа.

1. Постоянство и систематичность. Закаливание не одноразовое мероприятие, а постоянное ежедневное занятие. Польза от закаливания существует ровно столько времени, сколько продолжается само закаливание. Как только взрослые по тем или иным причинам «отвлеклись» от закаливания, процесс остановился, и все придется начинать сначала.

2. Постепенность. Интенсивность и продолжительность стрессового воздействия на организм ребенка должна нарастать постепенно.

3. Индивидуальный подход. Каждый ребенок уникален. Поэтому не настаивайте на тех закаливающих процедурах, которые вызывают слезы и страх у вашего малыша. Замените их, добейтесь того, чтобы закаливание стало для него естественным и приятным процессом, удовольствием.

И еще одно важное правило. Если по каким-либо причинам процесс закаливания был прерван – ребенок заболел, или родители были в отъезде, или еще какие-нибудь причины, – то закаливание придется начинать не с того места, на котором вы остановились, а с нуля: с более высокой температуры, короткого времени воздействия и т. д.

### Закаливание воздухом

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между самим воздухом и поверхностью кожи. Выделяются следующие процедуры закаливания воздухом:

1. Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, во время которого температура воздуха понижается на 1-2 °С. Лучше всего устраивать сквозное проветривание, то есть в проветриваемой комнате открывать и окна, и двери. Осенью и зимой проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут. Летом окно должно быть открыто круглые сутки.

2. Прогулка, в том числе сон на свежем воздухе, обязательна для малышей. Прогулки с детьми можно начинать на 10-12-й день после родов при температуре воздуха не ниже -5 °С. Продолжительность первой прогулки должна составлять 10 минут и в дальнейшем ежедневно увеличиваться на 5-10 минут. Время прогулки следует довести до 1,5-2 часов и гулять два раза в день, а если есть возможность, то и чаще. Следите за самочувствием малыша на прогулке: синюшность лица, холодный нос, холодные конечности свидетельствуют о переохлаждении, а потный лоб и влажная кожа – о перегреве.

3. Воздушные ванны для детей первого года жизни начинаются с пеленания. Полезно при каждом переодевании оставлять ребенка на некоторое время раздетым, при этом температура воздуха должна составлять 18-20 °С. Время таких воздушных ванн следует постепенно увеличивать и сочетать их с массажем и гимнастикой. В течение первого полугодия жизни рекомендуется проводить воздушные ванны по 10 минут 2 раза в день, причем начинать надо с 3 минут. В течение второго полугодия – 2 раза в день по 15 минут. Следите за тем, чтобы ребенок во время воздушной ванны не плакал и двигался: закаливает гимнастика у открытого окна, а не просмотр телевизора на сквозняке. Не пропустите признаки переохлаждения: при появлении «гусиной» кожи надо одеть ребенка, прекратить проведение воздушной ванны, а в дальнейшем уменьшить ее продолжительность. Летом уместно сочетать воздушные ванны с солнечными.

### Закаливание водой и снегом

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм, чем воздушное. Это связано с тем, что теплопроводность воды в тридцать раз, а теплоемкость в четыре раза больше, чем воздуха. Существует множество различных форм закаливания водой.

1. Обтирание тела – мягкая и щадящая форма закаливания, настолько мягкая, что многие родители (например, супруги Никитины) вообще не считают это закаливанием. Обтирание, как правило, не вызывает отрицательных эмоций у малышей и увлекает их: после того как вы влажным полотенцем обтерли ребенка, предложите ему сделать то же самое с плюшевым мишкой, со своей любимой куклой или с папой – так закаливание превратится в веселую игру! Снижайте постепенно температуру воды и не растягивайте процедуру более чем на 3-4 минуты. Обтирание обычно производят в такой последовательности: сначала руки от пальцев к плечу, затем ножки от стоп к бедрам, потом грудь, живот и, наконец, спину. Каждую часть тела после обтирания обсушивают и проводят массаж.

2. Обливание холодной водой обычно начинают с «местных процедур»: обливают не все тело, а только ноги или только руки и плечи, с последующим растиранием полотенцем. Снижение температуры проводят медленно и очень постепенно переходите к общему обливанию всего тела. Этот метод эффективно тренирует сосудистый тонус ребенка, и важно научить его правильно дышать: в момент контакта с водой ребенок должен сделать несколько активных вдохов-выдохов через рот, особенно акцентируя именно выдох.

3. Холодный душ еще более интенсивная форма закаливания водой, она требует

определенной подготовки ребенка и опыта его «общения» с холодной водой. Приучите ребенка к тому, чтобы любой прием душа заканчивать несколькими секундами прохладной, а затем и холодной водой. Начинайте буквально с 2 секунд, постепенно доводя время до 10 секунд, а затем плавно, день за днем, снижайте температуру воды.

4. Холодную ванну следует принимать в течение 3-5 (но не более 10) секунд и затем растереться полотенцем. При этом надо активно дышать, особенно акцентируя выдох. Чтобы приучить малыша к холодным ваннам, начните с местных, а не общих ванн – например, опускайте в холодную воду только его ножки на несколько секунд и затем тщательно растирайте. Такие процедуры, как правило, не пугают, а вызывают любопытство у ребенка. Один из вариантов холодной ножной ванны – хождение по воде. Наполните ванну холодной водой на 10-15 см и опустите туда ребенка. Если он еще не умеет ходить самостоятельно, возьмите его под мышки и «проведите» по воде несколько раз.

5. Контрастное закаливание – это чередование воздействий тепла и холода. Например, контрастное обливание, контрастный душ, баня (сауна) с последующим приемом холодного душа, холодной ванны или растиранием снегом. Этот метод закаливания необыкновенно эффективен не только для взрослых, но и для детей.

6. Баня также обладает хорошим закаливающим эффектом, в основе которого лежит строгое соблюдение контрастного цикла: нагревание – охлаждение – отдых. Детям раннего возраста в парильном отделении следует находиться не более 3-5 минут, через несколько посещений можно увеличить время до 5-10 минут и четырех-пяти заходов. Вначале охлаждение лучше проводить обливанием, затем холодным душем, позднее – купанием в холодной воде, в том числе и в проруби, обтиранием снегом. Постепенно количество заходов в парную увеличивают до четырех-пяти. В русской бане часто на раскаленные камни льют не простую воду, а банные коктейли в виде ароматического настоя трав. Для антисептического эффекта используют мяту, шалфей, тимьян, лист эвкалипта; с успокаивающей целью – тимьян, мяту, душицу, ромашку, березовые почки, зеленую хвою ели; тонизирующее действие оказывают почки тополя, цветочные корзинки пижмы обыкновенной; улучшают дыхание ли стья березы, дуба, липы, трава душицы, тимьяна. Но посещение бани с ребенком первого года жизни возможно только в том случае, если баня – частная. В общественных банях слишком велик риск контакта с инфекционными болезнями.

7. Холодное подмывание – нетрадиционный метод закаливания, который пользуется в наши дни популярностью. Суть его в том, что ребенка первого года жизни подмывают под краном, пустив сначала струю теплой, а затем совсем холодной воды. Некоторые родители вообще не пользуются теплой водой при подмывании, сразу включая холодную воду.

8. Снежное закаливание также нетрадиционный метод. Лучше всего пользоваться этим методом за городом, где снег выпадает чистый, он должен покрывать землю, а не асфальт. В закаливание снегом входит и хождение босиком по снегу (3-5 минут), и обтирание снегом.

9. Купание в открытых водоемах – самый простой и эффективный метод закаливания. В чистых природных водоемах и при достаточной температуре воды могут купаться, окунаться и нырять даже дети первого года жизни.

10. Моржевание – экстремальный метод закаливания, и применять его могут только родители-«моржи», то есть те, кто сам не боится и практикует зимнее купание в открытых водоемах. Кроме того, для купания в проруби ребенок должен быть хорошо закален более простыми методами (обливаниями, прогулками и др.).

Врачи советуют начинать закаливание с температуры воды 28-30 °С, снижая каждые три-четыре дня на 1-2 °С: для грудных детей – до 20-22 °С, а для детей старше года – до

16-18 °С. Температура воздуха в помещении во время обливания не должна быть ниже 18 °С.

Необходимо внимательно следить за самочувствием ребенка до и после процедуры. Легкое побледнение, появление «гусиной» кожи в начале обливания вполне естественны. Однако, если они держатся слишком долго, немедленно прекратите процедуру.

#### Закаливание солнцем

Солнечный свет необходим для нормального развития ребенка: под его воздействием в коже накапливаются вещества для синтеза витамина D. Однако и избыток солнечного света, и его недостаток вызывают различные отклонения в детском организме.

Детей в возрасте до одного года не рекомендуется подвергать облучению прямыми солнечными лучами. Лучше всего в этом возрасте проводить закаливание рассеянным солнечным светом, например находиться вместе с ребенком в «кружевной тени» (под густой листвой деревьев).

На втором году жизни и позже закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Внимательно следите за тем, чтобы ребенок не обгорел. Первое время солнечные ванны ему лучше принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах, и лишь через несколько дней он может принимать процедуры обнаженным. Длительность первых загораний – не более 5 минут (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Постепенно увеличивая продолжительность нахождения на солнце, можно довести ее до 12-15 минут, для детей 5-6 лет – до 20-25 минут и для 6-7-летних детей – до 20-30 минут.

После солнечной ванны желательно провести обливание или другую водную процедуру. Как правило, детям достаточно принимать солнечную ванну один раз в день. Во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание солнцем прекратите и обратитесь к врачу. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха выше 30 °С. Искусственное ультрафиолетовое излучение в настоящее время специалисты не рекомендуют детям раннего возраста.

#### Что для этого надо?

Одна из самых привлекательных сторон закаливания как метода раннего развития – его доступность всегда и везде. Ведь для того чтобы закалять ребенка, необходимы воздух, вода и солнце. И если на территории России закаливание солнцем возможно в основном летом, то закалять водой и воздухом можно всегда и везде. Так что единственное необходимое условие для начала закаливающих процедур – желание родителей.

#### Где узнать об этом подробнее?

Закаливанию посвящено множество различных изданий. Фактически любая книга о развитии ребенка первого года жизни содержит рекомендации по закаливанию. Можно особенно рекомендовать книгу А. И. Аршавского «Ваш малыш может не болеть!», любые книги супругов Никитиных (например, «Здоровое детство без лекарств и прививок») и Е. Комаровского.

#### Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Светлана П., педиатр

Ни один родитель не может оградить ребенка от неожиданного порыва ветра, дождя, сырой земли... Иначе бы пришлось всех детей упаковывать в стерильные пакеты. Чтобы внешняя среда стала другом ребенка, а не его врагом, и необходимо закаливание. Я приветствую все его формы – от обтираний мокрым полотенцем до купаний в проруби. Выбор метода зависит только от привычек родителей и их смелости: боитесь проруби – тогда обтирайте. И гуляйте, гуляйте, гуляйте!!! В любую погоду, как можно дольше – это,

кстати, не только ребенку полезно, но и маме.

**ПРОТИВ:** Людмила Р., детский отоларинголог

Как и все другие методы раннего развития детей, закаливание неестественно для младенца. Поэтому заниматься им надо очень и очень осторожно. Я десятки раз лечила маленьких пациентов от насморков, отитов и прочих «прелестей», возникших после приема холодной ванны или обтирания снегом. А ледяное подмывание по-настоящему опасно, особенно для маленьких девочек – риск застудить репродуктивные органы и навсегда лишить ее потомства чрезвычайно велик. Поэтому сто раз взвесьте, стоит ли закалять ребенка такими опасными способами.

**ЗА:** Олег К., педиатр, специалист по детской лечебной физкультуре

Я уверен, что закалять детей жизненно необходимо. Особенно тех, кто живет в больших городах. Вдумайтесь: ваш ребенок существует в «мертвом каменном мешке» квартиры, а не в «живом» деревянном доме, он ползает по пыльным коврам и линолеуму, а не по земле, он дышит смогом и запахом помоек, а не цветами и дождем. И потом вы удивляетесь, почему он болеет от малейшего сквозняка или прогулки по лужам!!! Единственный способ хоть как-то уменьшить это убийственное воздействие города – закалять ребенка. При первой возможности давать ему возможность соприкоснуться с живой природой: бегать по траве босиком, купаться в озере, валяться на солнце. Тогда есть надежда, что его организм справится с городской пылью и грязью.

**ПРОТИВ:** Наталья М., неонатолог

Организм только что рожденного ребенка очень и очень хрупок, механизмы его терморегуляции только налаживаются, легкие и кожа только учатся дышать. Девять месяцев малыш жил в материнской утробе, в тепле, в тишине, в полумраке. Вот он родился – прошел через это самое важное в своей жизни испытание, очень старался, трудился, работал. Родился живой и здоровый. Мама для него – весь мир, он ждет от нее такого же тепла, тишины и гармонии, которое было в утробе. В индейских племенах первый месяц мама с ребенком жили в темных палатках-вигвамах, вообще не выходя на воздух. А что делает современная продвинутая мамаша, начитавшаяся и наслушавшаяся «полезных» советов? Ну-ка, быстро, полчаса голышом у открытого окна! Покакал? Давай попу под струю ледяной воды! А снежком потереть? А окунуть в холодную ванну? Ребенку гарантировано не здоровье, а серьезнейший психологический и физиологический стресс, который может очень сильно аукнуться в его взрослой жизни и особенно в его отношениях с матерью.

**ЗА:** Николай Ф., отец четверых детей

Когда родился наш первый сын Виталик, мы сразу с женой решили, что будем закалять его. Мы и сами ведем активный и здоровый образ жизни, много занимаемся спортом, бегаем по утрам, обливаемся холодной водой. На третьей неделе жизни мы начали обливать водой и Виталика – после вечерней ванны сначала поливали водой теплой, а потом и совсем холодной. Лет в пять он начал принимать контрастный душ по утрам – причем делал это самостоятельно, по доброй воле. Говорил, что так ему легче проснуться и подготовиться к новому дню. И трое наших последующих детей прошли через закаливание и воздухом, и водой, и солнцем. Сейчас младшей три года, старшему – пятнадцать. Они все здоровы, болеют крайне редко – мы даже незнакомы с нашим участковым врачом и в поликлинике бываем только для получения справок в бассейн. Так что на своем опыте я могу всем родителям рекомендовать закалять детей – это сэкономит вам массу времени и денег, которые пошли бы на лечение незакаленных детей.

**ПРОТИВ:** Ольга А., мама двоих детей

Я противник всех специальных закаливающих процедур и считаю, что в них нет никакого смысла. Знаю это по собственному опыту. Двум своим дочкам я хотела дать, прежде всего, ласку и заботу, тепло и уют, поэтому сразу решила, что постараюсь оградить от всяческих физических и психических стрессов. Я не занималась с ними ни плаванием, ни массажем, ни тем более закаливанием. Обычный гигиенический душ вечером – и все. Больше того, на первом году жизни мы и гуляли-то с каждой из них очень мало – живем в промышленном районе, за окном заводские трубы. Хорошо, если раз в неделю в соседний сквер выбирались. Проветривала, конечно, квартиру, но не более. Меня все пугали – дети растут как в теплице! Будут болеть! Сейчас одной восемь, другой шесть, обе прошли через садик. Болели ничуть не больше, чем «закаленные» дети. И физически, и психически развиты нормально. Конечно, они «домашние» девочки – всем прогулкам предпочтут игры дома, книжки, мультики. Но мне это и хорошо – я всегда знаю, где они, чем занимаются, и совсем не волнуюсь за них.

Когда этого делать нельзя

Противопоказаниями для начала закаливания, продолжения его, а тем более для усиления нагрузки являются острые заболевания, понижение веса или остановка ребенка в прибавке веса, все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологического процесса минует, можно приступить к закаливанию вновь.

При бронхиальной астме, эндокринной патологии и аутоиммунных заболеваниях проведение закаливающих процедур возможно только с разрешения лечащего врача.

Существуют также показания против проведения отдельных видов закаливания. Так, посещение бани категорически запрещено детям с повышенной температурой тела, страдающим туберкулезом легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, онкологическими болезнями. Холодовое закаливание (то есть предполагающее воздействие холодного воздуха или холодной воды) не рекомендовано при холодовой аллергии, воспалительных гинекологических заболеваниях, туберкулезе, нарушенной функции почек.

Динамическая гимнастика

Что это такое?

Динамическая гимнастика – сравнительно новый метод раннего развития детей. Чтобы понять ее смысл, следует знать, что традиционную гимнастику для детей первого года жизни, которую мы описали в предыдущем разделе, иногда называют статической или пассивной – ребенок просто лежит на столе, а взрослый производит с его руками и ногами определенные манипуляции, причем делает это крайне осторожно. У такой гимнастики есть «дальняя родственница» – динамическая гимнастика, которую иногда называют также корректирующей гимнастикой или беби-йогой. Ее основное отличие от традиционной – большее количество движения (динамики), которое предполагает включение вестибулярного аппарата ребенка. В динамической гимнастике задействованы не только руки и ноги ребенка, но и все его тело, с которым взрослый совершает различные активные манипуляции. При этом ребенок находится не в лежащем положении, а в самых разных – висит, «летает», переворачивается.

Многие тренеры и родители считают термины «динамическая гимнастика» и «беби-йога» синонимами, но некоторые специалисты четко отделяют их друг от друга. По их мнению, беби-йога прочно связана с йогическими позами и упражнениями (асанами),

поэтому заниматься ею с ребенком должны не родители, а только тренеры-йоги.

Как это появилось?

Существуют противоположные взгляды на вопрос о происхождении динамической гимнастики. Большинство специалистов считают ее «молодым» методом: как метод физического развития ребенка она стала известна в нашей стране лишь в 1980-е годы благодаря западным изданиям, в которых описывались комплексы динамической гимнастики. Именно в этих книгах употреблялся английский термин «беби-йога», который закрепился и в русском языке. Сторонниками применения динамической гимнастики были известные педагоги супруги Никитины и И. Б. Чарковский, которые пропагандировали этот метод.

Иногда историю динамической гимнастики возводят к русской народной традиции: известно, что деревенские повитухи часто самостоятельно вправляли новорожденным кости, правили шейные и спинные позвонки, а для этого крутили и трясли детей. Но следует помнить, что они делали это только с малышами, травмированными в родах, а не со всеми детьми, как то предлагают сторонники современной динамической гимнастики. Есть также мнение, что истоки этого метода следует искать на Древнем Востоке: подобные упражнения входили в комплекс подготовки японских ниндзя.

Зачем это нужно?

Инструкторы по динамической гимнастике и занимающиеся ею родители считают, что главная цель этих упражнений – раскрыть заложенный в детском организме потенциал, дать возможность природе реализовать свои эволюционные программы, повлиять на сроки, в которые ребенок начнет садиться и ходить. Кроме того, малыш получает представление о строении своего тела, о том, как оно работает, напрягается, расслабляется и отдыхает, каковы его возможности и где их предел.

Благодаря динамической гимнастике ребенок узнает о пространственных координатах (верх, низ, изменение направления движения), о ритме и ритмичности, скорости и пр. Все это повышает физическую и психическую устойчивость ребенка, его способность к адаптации в окружающем мире, формирует уверенность в собственных силах.

Более того, всестороннее укрепление организма естественным образом стимулирует развитие иммунной системы, и поэтому дети реже болеют. Ребенок растет более энергичным, подвижным, активным. У него прекрасная координация, быстрая реакция, хороший аппетит и крепкий сон.

Занятия динамической гимнастикой способствуют эффективной тренировке скелетно-мышечного аппарата, активизируют обменные процессы, стимулируют работу внутренних органов, развивают координацию движений и вестибулярный аппарат. Немаловажна и своеобразная профилактика детского травматизма – динамическая гимнастика укрепляет суставы и развивает у ребенка способность адекватно реагировать телом в травмоопасной ситуации. Подросший ребенок более совершенно владеет своим телом, а потому падения для него не очень опасны.

Что развивается с помощью динамической гимнастики?

Опорно-двигательный аппарат. Динамическая гимнастика – прекрасный инструмент коррекции мышечного тонуса новорожденного. Все хорошо знают, что в течение нескольких месяцев после рождения ребенка находится в так называемой «внутриутробной» позе – с согнутыми ручками и ножками. Это связано с повышенным тонусом мышц-сгибателей, который, в свою очередь, проистекает из несогласованной работы различных зон головного мозга на этом этапе жизни. Динамическая гимнастика помогает детскому организму ребенка гармонизировать и упорядочить процессы возбуждения и торможения, снимает избыточный мышечный тонус. Она способствует гармоничному развитию всего опорно-двигательного аппарата, особенно позвоночника,

поскольку помогает ребенку почувствовать свое тело и научиться им управлять.

У новорожденного ребенка и кости, и суставы, и связки еще очень слабы. Применяя динамическую гимнастику, родители своими руками как бы «лепят» тело ребенка. Они могут на самых ранних, еще даже не диагностированных стадиях устранить различные асимметрии, косолапие, кривошею.

Пищеварительная система. Массируя и укрепляя брюшную стенку ребенка, упражнения из комплекса динамической гимнастики активизируют перистальтику кишечника, помогают при запорах, освобождают кишечник от газов.

Сердечно-сосудистая и иммунная системы. Активное движение, на которое и направлена динамическая гимнастика, усиливает кровообращение в организме, а следовательно, укрепляет сердечнососудистую и иммунную систему. Организм адаптируется к нагрузкам, а стало быть, к стрессовому воздействию изменений окружающей среды.

Психика. Психологи считают, что опыт родов чрезвычайно важен для дальнейшего развития человека, становления таких его качеств, как целеустремленность, выносливость, терпение в достижении цели. Поэтому динамическую гимнастику некоторые специалисты усиленно рекомендуют тем детям, кто был лишен опыта естественного появления на свет и родился с помощью кесарева сечения. Такая гимнастика приучает тело (а значит, и психику) ребенка выдерживать усиленные, пороговые, нагрузки, вырабатывать адаптационную устойчивость.

Как этим заниматься?

Главное правило занятий динамической гимнастикой – абсолютное взаимопонимание между взрослым и ребенком. Родитель должен понимать малыша на уровне прикосновений и ощущений; только глубоко чувствуя состояние ребенка, его настроение, понимая, хочет ли он продолжать занятия, родители могут рассчитывать на полное доверие со стороны ребенка к своим действиям.

Второе правило не менее важно: начинать занятия следует с самых простых упражнений, постепенно, неделя за неделей, увеличивая темп, амплитуду и время занятий.

И еще некоторые советы

1. Никогда не делайте того, в чем не уверены сами. Если вы чувствуете, что упражнение не очень понятно или оно кажется вам опасным – не делайте его, лучше еще раз внимательно прочитайте описание, потренируйтесь на кукле или проконсультируйтесь с инструктором по динамической гимнастике.

2. Никогда не пересиливайте активного протеста ребенка, его сопротивления наращиванию нагрузок и усложнению движений. Если такое сопротивление появилось – задержитесь на достигнутом этапе или даже вернитесь к упражнениям более раннего периода.

3. Если во время занятия тело малыша вдруг сильно напряглось и он сжал кулачки – значит, он очень испугался. Как можно быстрее возьмите малыша на руки и прижмите его к себе еще до того, как он закричит. Если такой испуг еще раз повторился в течение одного занятия, необходимо снизить темп, выбрать более простые и мягкие упражнения, уменьшить амплитуду и скорость движений.

4. Залог успеха занятий – понимающая и доброжелательная атмосфера. Если ваши родственники и знакомые не одобряют метод динамической гимнастики, не занимайтесь гимнастикой в их присутствии. Их негативные эмоции плохо влияют не только на состояние взрослого, но и на самочувствие ребенка.

Когда начинать?

Рекомендации инструкторов относительно того, с какого возраста нужно начинать занятия, различаются. Есть мнение, что необходимо приступать к динамической гимнастике как можно раньше, через неделю после рождения ребенка. Такой взгляд основан на следующем соображении: чем позже вы начнете занятия, тем больше «закрепятся» связки и мышцы ребенка и тем тяжелее будет растягивать и укреплять их. Кроме того, масса ребенка постоянно увеличивается, а значит, возрастают нагрузки и на детский, и на родительский организм.

Сторонники другого мнения предпочитают начинать занятия с двух месяцев, когда ребенок уже отошел от родового стресса и адаптировался к окружающему миру.

Где, когда и с кем заниматься?

Занятия динамической гимнастикой проводятся дома, желательно в максимально большом и свободном от мебели помещении. Летом можно проводить занятия на открытом воздухе, но вдали от травмоопасных предметов (деревьев, столбов и др.). Температура воздуха во время занятий должна быть 22-25 °С или ниже (для закаленных детей).

Можно выполнять все упражнения друг за другом, в течение одного сеанса, а можно разбить их на несколько групп и выполнять несколько раз в течение дня. Некоторые инструкторы предлагают целый «оздоровительный» ритуал: после пробуждения ребенку делают массаж, затем динамическую гимнастику, затем он плавает в ванне и заканчивает свое утро обливанием.

Чаще всего в семьях, практикующих динамическую гимнастику, упражнения с ребенком выполняет отец – матери не так-то легко часто подбрасывать и крутить ребенка.

Занятия проводятся ежедневно, во время наибольшей активности и бодрствования ребенка, но не ранее чем через час после еды.

Как подготовиться к динамической гимнастике?

Взрослый, который будет заниматься с ребенком, должен одеться максимально свободно, чтобы не стеснять своих движений. Ребенок обнажен, его тело ничем смазывать не надо, а вот руки взрослого должны быть теплыми и мягкими – для этого их можно размягчить кремом-скрабом.

Упражнениям обязательно должна предшествовать разминка: традиционные массажные приемы – растирания, разминания, пассивные упражнения для рук и ног. Для установления хорошего контакта с ребенком разумно начинать динамическую гимнастику с простейших форм тактильного общения: медленные и спокойные прикосновения и поглаживания его тела во всех направлениях.

Динамические упражнения

Существует несколько вариантов комплексов динамической гимнастики: некоторые упражнения достаточно простые и мягкие, другие выглядят экстремально. Важно, что почти все упражнения выполняются не на столе. Взрослый держит ребенка за две или одну ручку, за две или одну ножку, обхватывает руками его туловище. Основные движения – висы, качания, вращения, «перевернутые» упражнения (вверх ногами), подбрасывания и даже забрасывания на руку, на плечо или на бедро взрослого.

Самые простые упражнения динамической гимнастики – элементарные висы и покачивания. Для этого надо взять лежащего ребенка за кисти рук, вложить ему в ладони свои большие пальцы и, постепенно потягивая за ручки, приподнять его так, чтобы он свободно висел, удерживаемый за кисти рук. Потом ребенок просто висит – сначала взрослый держит его за обе руки, потом за одну руку, потом за другую. То же самое повторить, держа его за одну, другую и обе ноги. А затем в тех же самых позах покачивать ребенка – из стороны в сторону, вверх и вниз. Другие элементарные упражнения – разведение ручек висящего ребенка в стороны, частичный перенос веса с

одной руки на другую; небольшие повороты вокруг вертикальной оси.

#### Упражнение 1. «Маятник»

Поднимите малыша за руки и раскачивайте его из стороны в сторону, перенося вес с одной руки на другую, постепенно увеличивая амплитуду движений. Без переноса веса выполнить покачивания вперед-назад и повороты вокруг вертикальной оси по очереди в каждую сторону (рис. 27, 28).



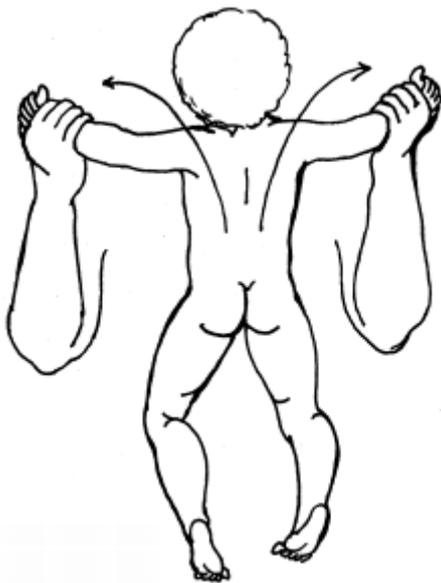
□  
Рис. 27



□  
Рис. 28

#### Упражнение 2. «Птичка»

Исходное положение – малыш висит на ручках. Разведите их в стороны с энергичным движением туловища вверх, как будто он машет крыльями (рис. 29).



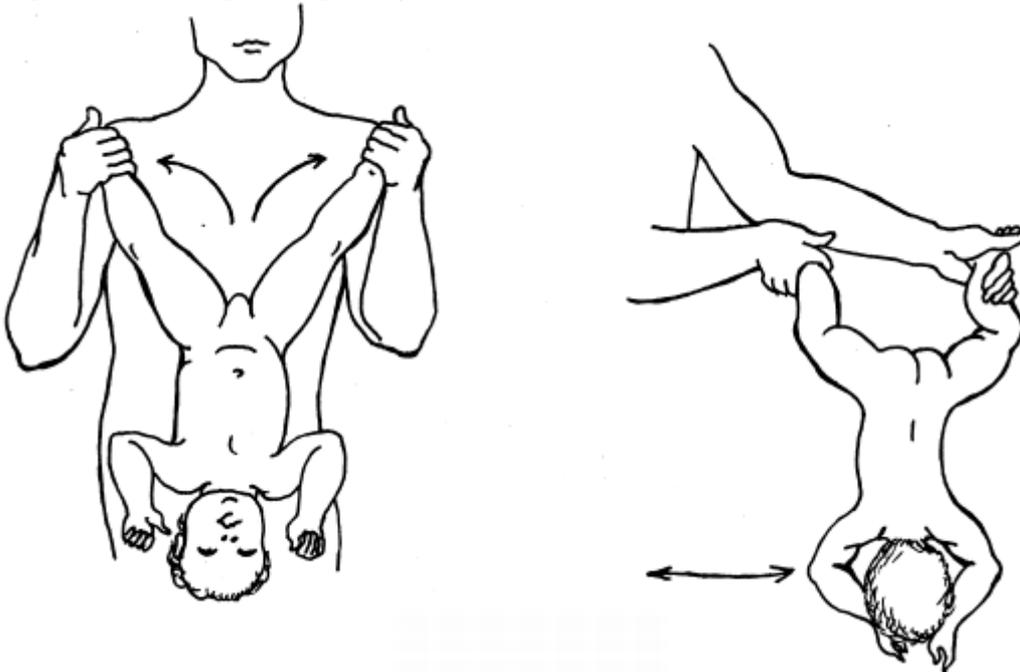
□  
Рис. 29

#### Упражнение 3. Тренируем пресс

Прижмите ребенка спиной к своему животу. Одной рукой держите его за распрямленные колени, а другой поддерживайте в области груди. Медленно наклоняйте и распрямляйте малыша, чтобы он напрягал мышцы живота, спины и ног, стараясь удерживаться в вертикальном положении.

#### Упражнение 4. Крутим-вертим

Исходное положение – взрослый держит ребенка за две ноги, лицом от себя. Совершите несколько вращательных движения вокруг вертикальной оси – сначала по часовой стрелке, затем против (рис. 30).



□  
Рис. 30

#### Упражнение 5. «Обезьянка»

Исходное положение – взрослый держит ребенка за левую ногу и правую руку.

Приподнимает немного и покачивает. Затем меняет руку и ногу и повторяет движение. Потом упражнение повторяется за симметричные конечности (взрослый держит ребенка за левую руку и левую ногу, потом за правую руку и правую ногу).

#### Упражнение 6. «Крестик»

Ручки висящего ребенка энергично отводятся в стороны, тело его при этом подается вверх. При возвращении ручек в исходное положение малыш возвращается в вис.

#### Упражнение 7. Забросы

Начало упражнения аналогично упражнению «Маятник», но во время выполнения раскачиваний амплитуда движений постепенно увеличивается настолько, что ножки ребенка оказываются выше его головы. При этом рука взрослого, нагруженная весом ребенка, приближается, а другая рука удаляется от груди, предплечья перекрещиваются, и тело малыша перебрасывается через руку снаружи и ложится животом поперек предплечья (рис. 31).

Затем следуют возврат в исходный вис и заброс в другую сторону.

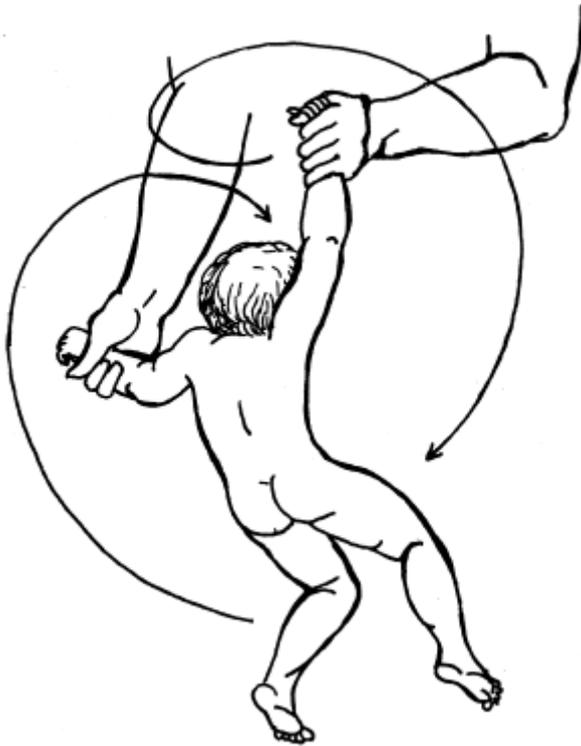


□

Рис. 31

#### Упражнение 8. Боковые прокруты

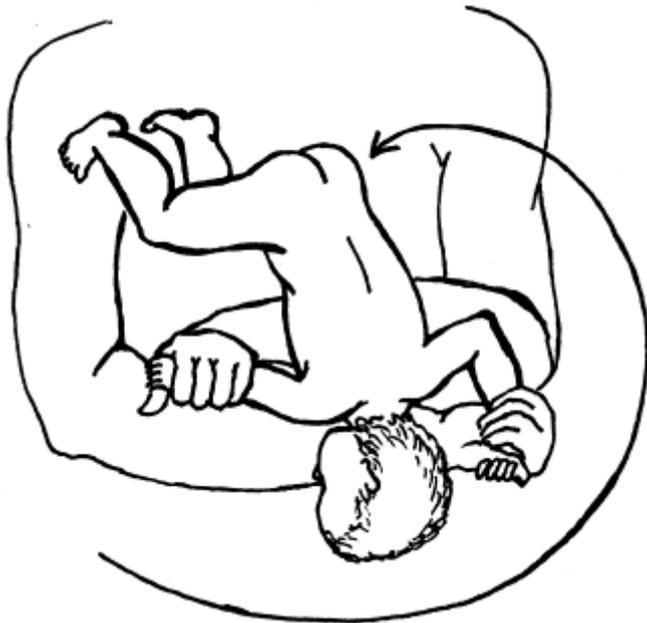
Когда при выполнении упражнения «Маятник» тело ребенка оказывается в горизонтальном положении, а ручки вытянуты вверх и вниз почти вертикально, локоть «верхней» руки взрослого поднимается, и ножки ребенка раскачивающим движением проводятся между рук родителя (рис. 32). После совершения одного прокрута следует повторить это же движение в другую сторону.



□  
Рис. 32

#### Упражнение 9. Прямые прокруты

Раскачивая висящего на руках ребенка вперед-назад, взрослый помогает ему совершить сальто назад между рук родителя. В конечной фазе движения нужно развернуть свои запястья, уменьшив скручивающую нагрузку на ручки малыша (рис. 33).



□  
Рис. 33

Чтобы вернуться в исходное положение, следует либо отпустить одну руку ребенка, либо сделать сальто в обратном направлении. Это упражнение первоначально делают два взрослых, один из которых медленно проводит ребенка по всей траектории движения, а затем фиксирует его тело в промежуточном положении, уперев ножки ребенка себе в грудь.

### Упражнение 10. Перебросы

Исходное положение – ребенок висит на руках. Постепенно увеличивая амплитуду покачиваний вперед-назад, взрослый широким движением перебрасывает ребенка над своей головой и опускает у себя за спиной (рис. 34). При этом в верхней точке траектории ребенок уже полностью теряет скорость. Спуск в вертикальное положение за спиной должен быть очень мягкий. Чтобы уберечь ребенка от удара о спину взрослого, следует прогнуть спину и слегка согнуть колени. Чтобы вернуться в исходное положение, необходимо либо произвести движение в обратную сторону, либо провести ребенка через плечо.



□  
Рис. 34

Что для этого надо?

Результаты занятий динамической гимнастикой прежде всего зависят от степени взаимопонимания между родителями и ребенком. Если вы не понимаете оттенков настроения своего ребенка, не можете определить, хочет он есть, спать или играть, – не беритесь за динамическую гимнастику. Только если родитель глубоко чувствует состояние малыша, его настроение, понимает, есть ли у ребенка желание заниматься, – только в этом случае он может рассчитывать на полное доверие со стороны ребенка к своим действиям, а значит, и на успех занятий. Желательно, чтобы ребенок воспринимал динамическую гимнастику как веселую и увлекательную игру, а для этого ему необходим постоянный диалог со взрослым.

Очень полезно перед началом занятий посмотреть, как это делают другие – побывать на инструкциях в центрах подготовки беременных или в центрах раннего развития ребенка. Если среди ваших знакомых есть те, кто практикует динамическую гимнастику, постарайтесь увидеть, как они это делают – «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Выбирая место для занятий гимнастикой, освободите его от мебели, постарайтесь минимизировать опасность того, что ребенок заденет какой-либо предмет.

Где узнать об этом подробнее?

Поскольку динамическая гимнастика – «молодой» метод, публикаций о нем не очень много. Можно порекомендовать книгу Л. Китаева и М. Трунова «Экология младенчества». Большое количество упражнений и советов можно найти в Интернете. А лучше всего пройти специальную подготовку на курсах в центрах подготовки беременных к родам.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Ирина К., инструктор по динамической гимнастике

Динамическая гимнастика приводит к таким великолепным результатам, что отменяет все прочие методики – массаж, обычную гимнастику и упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Я пропагандирую «динамику» уже больше десяти лет, через мои руки прошли сотни детей. И на своем опыте могу констатировать: при правильном проведении такая гимнастика совершенно безопасна. Она открывает малышам самое главное их богатство – собственное тело, учит чувствовать его безграничные возможности и получать огромную радость от владения своим организмом.

ПРОТИВ: Константин У., врач-педиатр

Я не могу никому запретить занятия динамической гимнастикой, но как врач могу категорически заявить, что это метод не раннего развития, а раннего уродования детей. Во всех медицинских учебниках рассказывается, как хрупки и слабы кости, мышцы, связки младенцев, как осторожно следует обращаться с ними. И это не выдумки кабинетных ученых!!! Ни в одной традиционной культуре мира вы не найдете упражнений с подбрасываниями, перекручиваниями и прочими премудростями. Я несколько раз работал с детьми, над которыми их родители издевались с помощью динамической гимнастики. У этих ни в чем не повинных малышей были растянуты связки и мышцы, повреждены кости, а уж про психические травмы я и не говорю.

ЗА: Валенина Ф., частный семейный врач

Почти все семьи, которые я наблюдаю, практикуют динамическую гимнастику с самого раннего возраста. Я сама принимаю роды у своих пациентов, в домашней обстановке, и через несколько часов после родов делаю с новорожденным первые упражнения – несколько йогических асан, подбрасывания, перекруты, обливаю холодной водой. Дети обычно не протестуют, заранее подготовленные родители – тоже. И затем динамической гимнастикой с ребенком ежедневно занимаются родители. Все мои маленькие пациенты здоровы и в своем развитии значительно опережают сверстников. В 6-8 месяцев они начинают ходить, в год говорить, они очень общительны, активны, любознательны. Да, официальная медицина категорически отрицает подобные упражнения; но ведь и многие народные средства, и восточная медицина противоречат нашей «государственной» науке!

ПРОТИВ: Игорь Б., детский психолог

Динамическая гимнастика – слишком молодой метод, чтобы делать однозначные выводы. Никому неизвестно, что станет с детьми, прошедшими через нее, через 20, 30, 50 лет. Может быть, если бы с малышами занимались опытные и подготовленные люди, ошибок было бы меньше. Но на сегодняшний день очень многие семьи не помогают ребенку, а вредят ему. Даже если никаких телесных повреждений ребенок в ходе занятий не получает, психике малыша наносится серьезный вред. Я не раз видел детей, которые не имели естественного страха перед высотой, не боялись падений, – именно в результате занятий динамической гимнастикой в младенчестве. Один из таких пациентов в 15 лет прыгнул с пятого этажа – просто не ощущал в этом никакой опасности. На всю жизнь остался инвалидом, и нам, психологам, пришлось исправлять ошибки, допущенные родителями в младенчестве.

ЗА: Екатерина А., мама двоих детей

Думаю, что динамическая гимнастика – вещь крайне полезная. Я занималась ею с двумя своими детьми с двухнедельного возраста и до того времени, пока еще могла удерживать их на весу. Хорошо развивает двигательные навыки, укрепляет мышечную систему, снимает тонус, помогает при коликах. Моя Миля начала стоять в четыре месяца, а еще через два месяца пошла. Она обожает прыгать, бегать, плавать, движение – ее стихия. Вторым ребенком, Костя, еще в роддоме впервые взлетел под потолок и побывал в йогической позе. Ему очень понравилось, он ни разу не плакал во время занятий «динамикой» и в своем развитии значительно опережает сверстников.

ПРОТИВ: Ольга Е., мама 5-летней Насти

Я познакомилась с динамической гимнастикой в школе для беременных – мне понравилось. Когда Настя родилась, я пригласила инструктора домой; в течение полутора часов он показывал, что и как надо делать прямо на ребенке. На следующий день она стала очень плохо спать и много плакать. Потом добавилось еще дрожание ручек. Я занималась с ней гимнастикой несколько недель и бросила. Постепенно сон нормализовался, но до сих пор мы постоянные пациенты невропатолога. Настя очень тревожна, беспокойна, капризна, и виной тому, на мой взгляд, именно динамическая гимнастика. С еще одним отрицательным эффектом столкнулись мои друзья. С их ребенком до 6-летнего возраста все было нормально, но потом у него появилась какая-то патологическая любовь к аттракционам, причем самым экстремальным. Видимо, дает себя знать привитая в младенчестве потребность в повышенной дозе адреналина. И к чему это приведет дальше – страшно подумать.

Когда этого делать нельзя

Занятия динамической гимнастикой абсолютно противопоказаны, если у ребенка диагностирована дисплазия тазобедренного сустава, повышенный мышечный тонус, повышенный объем движений в суставах и генетические заболевания в суставах. Поскольку эти заболевания могут быть диагностированы только врачом-ортопедом или невропатологом, а плановый осмотр ребенка этими специалистами обычно проводится в возрасте одного месяца, то, если вы решили начать занятия динамической гимнастикой до месячного возраста, обязательно покажите малыша врачам. Также нельзя заниматься гимнастикой при повышенном внутричерепном давлении, некомпенсированном пороке сердца.

Занятия следует немедленно прекратить, если ребенок плачет, если появляются дрожания рук и ног и другие признаки отклонений.

Методика раннего физического развития Гленна Домана

Что это такое?

Методика раннего физического развития, разработанная Гленном Доманом и его коллегами, состоит из системы упражнений и занятий, направленных на развитие двигательных навыков, развитие мануальных навыков и развитие чувства равновесия. Основным открытием Домана, на котором и строится вся его система, стала теснейшая взаимосвязь между двигательной активностью ребенка и уровнем развития его интеллекта. Поэтому главным правилом всех упражнений является движение – свободное, не ограниченное ни во времени, ни в пространстве.

Как это появилось?

Гленн Доман – американский врач, психотерапевт, в конце 1940-х годов основавший в Филадельфии Институт развития человеческого потенциала. Первоначально Доман

занимался с детьми, получившими травмы мозга и имевшими отклонения в развитии. Разработанные им упражнения по физическому развитию необычных малышей оказались настолько эффективными, что он решил перенести свои методы и на здоровых детей.

Зачем это нужно?

Методика Гленна Домана направлена на как можно более раннее развитие всех возможностей человеческого организма – и интеллектуальных (см. об этом подробнее соответствующие разделы), и физических. Дети, занимавшиеся по этой методике, уже в пять лет хорошо плавают, бегают кроссы, занимаются гимнастикой и балетом. Темпы развития малышей по методике Домана значительно опережают темпы развития «обычных» детей. Сравните: «обычный» ребенок начинает ползать в семь месяцев, а «домановский» – в три; ходить обычно начинают в одиннадцать-двенадцать месяцев, у Домана – в шесть, преодолевать препятствия на пути обычный малыш начнет в восемнадцать месяцев, а воспитанный «по Доману» – в девять...

Что развивается с помощью метода Гленна Домана?

Гленн Доман выделил шесть функций головного мозга, благодаря которым человек отличается от всех других созданий. Три из них – моторные (ходьба, бег, прыжки), речь, письмо – полностью зависят от остальных трех, сензитивных: зрения, слуха, ощущений. В результате многолетних наблюдений сотрудники Института развития человеческого потенциала, в котором работал Гленн Доман, обнаружили, что в своем развитии каждая из перечисленных функций проходит семь стадий. На каждой из них малыш приобретает определенные двигательные навыки, которые тесно взаимосвязаны с работой мозга. На первой стадии управление слухом, зрением, движением осуществляется на уровне верхних отделов спинного мозга. На последней, седьмой – верхними отделами коры головного мозга. Каждый мозговой уровень постепенно включается в работу организма, вытесняя предыдущий и беря на себя контроль над различными функциями. В семь лет рост мозга практически завершен, и к этому возрасту уже фактически предопределено, что будет представлять собой человек и в физическом, и в интеллектуальном плане. Конечно, и в дальнейшем сможет чему-то научиться, но для этого ему потребуется гораздо больше времени и сил.

Поэтому чем раньше ребенок начнет двигаться, тем быстрее будет расти и развиваться его мозг. Доман утверждает, что чем раньше ребенок начнет ползать, тем раньше он научится читать, а чем раньше он научится читать, тем легче и быстрее он освоит высшую математику. Но в основе всего лежит движение (ползание, ходьба, бег, прыжки). Каждый родитель, желающий видеть ребенка физически совершенным, должен помогать ему как можно больше двигаться.

Как этим заниматься?

Когда начинать?

Начинать как можно раньше, буквально с первых минут жизни. Но если вы пропустили это время – ничего страшного, можно подключаться к программе Домана в любом возрасте до 6,5-7 лет.

Как развивать двигательные навыки?

Все свои действия соотносите с главным правилом системы Домана: создавайте идеальную среду для детской подвижности.

Упражнение 1. Лежим на животе

Доман указывает, что детеныши животных почти никогда не лежат на спине, беспомощно барахтая лапками. Поэтому и человеческий ребенок должен как можно чаще

и дольше лежать на животе с первых минут жизни.

#### Упражнение 2. Отсутствие пеленания

«Пеленать ребенка – преступление», – считает Доман, ведь в пеленках он не может двигать своим телом. Поэтому на ребенке должен быть минимум одежды, которая не будет стеснять движение рук и ног.

#### Упражнение 3. Ползание

Дети, занимающиеся в институте Домана, начинают ползать фактически с первых дней жизни – и это считается главным упражнением для новорожденных. Для этого малыши и родители устраиваются на полу (кстати, ученики Домана даже спят на полу с детьми – ведь малыши ползают и во сне), причем не накрытом ковром. Пол должен быть идеально ровным, чистым и безопасным. Опускать ребенка на пол надо не менее десяти раз в день, всячески поощряя его двигаться. Очень удобен специальный желоб для ползания (он даже получил название «трек Домана»): к доске длиной 1 м и шириной 40 см прикрепляются бортики высотой около 15 см, вся конструкция обклеивается поролоном, и один из краев желоба приподнимается. Малыш, оказавшись в таком желобе, ползет как бы под горку. Хорошим показателем считается, если ребенок в возрасте от рождения до 2,5 месяца проползает 60-90 см без остановки в течение 10 минут, а в три месяца поднимается на четвереньки.

Как только ребенок научится ползать, не ограничивайте пространство для его движения – напротив, расширяйте его, расставляйте привлекательные предметы на большом расстоянии друг от друга, чтобы поощрять малыша самостоятельно добраться до них.

#### Упражнение 4. Ходьба

Как и при обучении ползанию, при обучении ходьбе следует создать для ребенка максимально открытое пространство. В институте Домана не существует манежей, колясок, ходунков и прочих приспособлений, ограничивающих свободу движений малыша. Доман не рекомендует держать за руку детей, которые учатся ходить, – так задерживается формирование чувства равновесия; да и вообще перемещаться, задрвав руку выше головы, крайне затруднительно. Можно поставить в комнате невысокую устойчивую мебель, на которую малыш сможет опираться.

Доман советует делать первые шаги босиком. Когда ходьба освоена, устраивайте ребенку ходьбу с препятствиями: пусть он самостоятельно поднимается на бордюры, перебирается через канавки. Обязательно 15 минут в день ходите с малышом вверх и вниз по лестнице.

#### Упражнение 5. Бег

Как только малыш научится уверенно ходить, он начинает бегать. Рекомендуется устраивать совместные пробежки взрослых с ребенком.

Первоначально следует бегать немного, но часто, затем удлиняя время бега и дистанцию. В институте Домана на первой неделе устраивается 20 пробежек на 90 м, а на 24-й – две пробежки на 900 м. Бегать следует всегда в одном и том же месте (например, соседнем парке), поскольку внимание ребенка отвлекается на окружающие его предметы. В этом нет ничего страшного: «рванный» бег тоже полезен. Но когда маршрут станет ребенку привычен, он будет меньше отвлекаться по сторонам. Очень удобно бегать во время прогулок: вы идете с ребенком пешком, иногда предлагая ему пробежаться. К четырем годам ребенок, занимавшийся по программе Домана, может пробежать 5 км без остановки за 40 минут.

Как развивать мануальные навыки?

### Упражнение 1. Захваты и висы

Это упражнение меняется по мере взросления ребенка.

На первом этапе, когда ему еще не исполнился месяц, всячески закрепляйте хватательный рефлекс ребенка: вкладывайте ему в ладонки большие пальцы своих рук, чтобы он мог как следует ухватиться. Повторяйте это не менее десяти раз в день. Когда ребенок чуть-чуть подрастет, найдите гладкий деревянный штырь длиной около 45 см. Также десять раз в день вкладывайте этот штырь в ладони ребенка, позволяйте ему ухватиться, а затем приподнимайте палку на несколько сантиметров.

Постепенно приподнимайте палку с ребенком все выше и выше, приучая тело малыша удерживать часть собственного веса (нижняя часть его тела лежит на поверхности). Затем переходите к полному висающему положению. Сначала потренируйтесь в кроватке: дайте малышу ухватиться за большие пальцы ваших рук и полностью поднимите его, пусть он пару секунд повисит в воздухе. Когда вы убедитесь, что ребенок может несколько секунд висеть, не разжимая рук, соорудите ему небольшой турник в проеме двери (на высоте, равной росту ребенка плюс 5 см), на пол положите небольшой матрац. Приложите руки ребенка к турнику и дайте ему немного повисеть, поддерживая его за бедра. Делайте это не менее 15 раз в день, а время виса доводите до 10 секунд.

### Упражнение 2. Горизонтальная лестница

В коридоре между двумя стенками прикрепите горизонтальную лестницу (можно воспользоваться, например, стенкой от детской кроватки), причем учтите, что она должна выдерживать вес взрослого – ребенок захочет ползать по ней лишь тогда, когда увидит пример родителей. Переставляйте руки и ноги ребенка, подражая перемещению по горизонтальной лестнице (для этого на первых занятиях потребуются присутствие двоих взрослых), занимайтесь этим не менее десяти раз в день по 20-30 секунд. Постепенно приучайте ребенка передвигаться с помощью обеих рук и сложным перехватом. В идеале он должен иметь возможность заниматься на этой лесенке без участия взрослых, поэтому закрепите ее на 5 см выше роста ребенка. Доводите количество упражнений на лестнице до 30 раз в день.

Как развить чувство равновесия?

Все перечисленные ниже упражнения необходимо выполнять не менее десяти раз в день.

### Упражнение 1. Раскачивания

Практикуйте всевозможные раскачивания ребенка у вас на руках. Носите его по кругу, совершая плавные движения вверх-вниз. Лягте на спину, поднимите ребенка над собой и плавно покачивайте в разные стороны. Покачайтесь вместе в кресле-качалке. Встав на колени, возьмите малыша вертикально и осторожно опустите в горизонтальное положение, поддерживая его за голову. Просто попрыгайте и потанцуйте с ребенком. Положите ребенка на большую подушку или простынку; осторожно поднимите ее за один край так, чтобы ребенок скатился на противоположную сторону, затем приподнимите другой конец.

### Упражнение 2. «Карусели»

Когда ребенок немного подрастет и привыкнет к различным раскачиваниям, устраивайте ему «карусели» на руках у родителей. Положите малыша животом себе на плечо и повернитесь в одном и в другом направлении, повторите то же самое, положив его боком к себе на плечо. Раскачивайте ребенка, держа его за руки и за ноги (для этого могут потребоваться два взрослых). Покрутите ребенка в разные стороны, держа его одной рукой за левое запястье, а другой за левую лодыжку, затем – за правое запястье и правую лодыжку. Подбрасывайте малыша, повернув его лицом к себе. Покачивайте, держа только

за ноги.

### Упражнение 3. Кувырки и перекаты

Все предлагаемые действия сначала сделайте сами на глазах у малыша, а потом помогите ему самостоятельно освоить аналогичное движение. Покажите ребенку, как можно перекатываться по ровной поверхности через бок в разные стороны. Научите его кувыраться: стоя на четвереньках, он уже может сам упираться руками и головой в пол. Вам придется лишь немного подтолкнуть малыша и убедиться, что при кувырке подбородок упирается ему в грудь. Выполняйте по одному кувырку десять раз в день, а затем по несколько кувырок не менее 15 раз в день. Обязательно останавливайте ребенка до того момента, когда ему самому надоест это упражнение.

### Упражнение 4. Хождение по бревну

Первая стадия этого упражнения – хождение по начерченной на полу полоске (шириной 10 см, длиной 20 см). Затем сделайте тряпичного «удава»: туго набейте «колбаску» из прочной ткани ватой или старыми тряпками, зашейте ее и предложите малышу походить по нему. Когда он освоит хождение по «удаву», возьмите деревянное бревно размером 5х10 см и длиной 2,5 м. Положите его на пол стороной 10 см и попросите ребенка походить по нему. Не поддерживайте ребенка за руку, но будьте начеку, чтобы подхватить его в случае опасности. Когда хождение по бревну станет привычным, научите его ходить спиной вперед и увеличьте высоту над полом.

### Дополнительные упражнения

Всячески поощряйте двигательную активность ребенка и практикуйте самые разнообразные упражнения:

- преодоление препятствий, карабкање на различные объекты;
- лазание по канату и деревьям;
- прыжки через препятствие (в длину и в высоту), спрыгивания вниз, прыжки на одной ноге, через скакалку, перепрыгивание с камня на камень;
- подъем по различным лестницам (веревочным, металлическим, деревянным, винтовым);
- качание на качелях;
- приседания, перемещение на корточках;
- упражнения на батуте;
- различные гимнастические упражнения и наклоны.

### Что для этого надо?

Для занятий по методике Домана необходимо время – может быть, самое ценное и самое недостающее в жизни родителей. Сам Доман говорил, что его система предназначена для «профессиональных родителей», то есть таких, для которых воспитание ребенка является главным смыслом жизни. Несложно подсчитать: если каждое упражнение выполнять по десять раз в день, свободного времени у родителей (как и у малыша) будет чрезвычайно мало.

Кроме того, придется изготовить некоторые приспособления для занятий (лестницу, турник, качели) и найти место в доме, где их разместить.

### Где узнать об этом подробнее?

Публикации о методике Домана многочисленны, например: Г. Доман, Дж. Доман, С. Эйзен «Как сделать ребенка физически совершенным». Стоит отметить книгу «Сохранить здоровье ребенка. Как?» (СПб.: «Прайм-Еврознак», 2006). С методами физического

развития ребенка Домана во многом сходны методы Никитиных, описанные в их книгах.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Инна Р., педиатр

Я уже много лет рекомендую родителям не пеленать ребенка, предоставлять ему свободу движений, стимулировать ползание и ходьбу, причем не помогая малышу в освоении этих навыков. Поэтому, познакомившись с методикой Домана, ничуть не удивилась, а только обрадовалась такому мощному и известному «союзнику». По моему мнению, самостоятельность, ответственность и здоровье ребенка стоят того, чтобы потратить на них какое-то время.

ПРОТИВ: Федор Д., детский психолог

Психологи уже давно экспериментально доказали, что бесконтрольная свобода движений, предоставленная младенцу, не помогает, а вредит ему. Полное отсутствие пеленания, выкладывание в большое открытое пространство – все это совсем небезобидно. Да, физически он может опережать своих сверстников, но психически и эмоционально наверняка будет отставать от них. Выросший в полной свободе ребенок не ощущает границ, не имеет опыта пребывания в замкнутом пространстве. Все это ведет к формированию клаустрофобии, появлению социальных проблем, отсутствию дисциплины. И закладывается с раннего детства – например, с развития по методике Домана.

ЗА: Ольга Ж., детский хирург

Я хотела бы порекомендовать всем родителям принять на вооружение методику Домана. И особенно – разработанный им «трек», желоб для ползания малышей. Его использование приносит грандиозные результаты: мы пользуемся подобным приспособлением для лечения детей с серьезными родовыми травмами, с замедленным развитием. А если ребенок здоров, то такой «трек» позволит ему максимально реализовать свои двигательные потребности.

ПРОТИВ: Мария О., семейный психотерапевт

Гленн Доман – врач, который считал, что физическое здоровье – залог успеха в жизни. К сожалению, это совсем не так. Психологам давно известно, что на первом году жизни перед человеком стоит множество задач, но главная из них – формирование так называемого «базового доверия к жизни», уверенности в том, что окружающий мир его принимает и любит. Отсюда потом вырастут оптимизм, умение ставить цели и добиваться их, доверие к людям. Это «базовое доверие» растет в малыше на руках у любящей матери, у ее груди, во время сна на плечах у папы. Турники и треки не имеют к этому никакого отношения, они отнимают время у родителей, пугают ребенка, мешают ему решать самую главную свою задачу – полюбить мир, в который он пришел.

ЗА: Григорий Б., отец троих детей

В нашей семье сначала родились двое мальчиков-близнецов, а через полтора года – дочь. Еще до рождения близнецов мы с женой решили, что главная наша задача – дать детям здоровье, об остальном они позаботятся сами. Поэтому в детской комнате сделали целый детский стадион: турники, кольца, горизонтальные и вертикальные лестницы. Доману следовали с первых же дней. Конечно, сроки ползания и ходьбы оказались чуть позже, чем указано в его книгах, но раньше, чем у многих сверстников. Когда родилась Маша, младшая, старшие мальчики матери вообще не мешали, проводя на своем стадионе все время между сном и едой. Мы очень довольны!

ПРОТИВ: Дарья У., мама четырехлетнего Никиты

Я прочитала о методике Домана еще во время беременности, мне она понравилась, и с первых же дней я постаралась ей следовать. Результаты плачевны, мы продержались всего десять дней. Выкладывания на живот или в «трек», висы, «качели» – все это вызывало у Никиты только одну реакцию: бурные слезы. Он вообще не желал слезать с рук и «отделяться» от мамы. Я сначала мужественно боролась, отрывала его, выкладывала, надеялась, что он полюбит все это, но потом сдалась. Что в результате? Без всяких занятий он пошел в десять месяцев, при этом ползать вообще отказался. Здоров, хорошо развит, никаких проблем не создает – а не об этом ли я мечтала? Может, у Домана были какие-то волшебные дети, а может, он просто приврал в своих книгах – не знаю, но мой опыт использования его методики был отрицательным.

Когда этого делать нельзя

Доман считал, что нет никаких противопоказаний для занятий по его методике: ведь он начинал работу по ней с больными детьми, в том числе страдавшими очень тяжелыми заболеваниями. Тем не менее настоятельно рекомендуется перед применением этой методики посоветоваться с врачом.

## ЧАСТЬ 2

### РАЗВИВАЕМ МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ

Чем раньше – тем лучше!





Умный и здоровый ребенок – мечта любых родителей. Тому, как развить физические способности ребенка и сделать его здоровым, посвящена первая часть этой книги. Здесь, во второй части, мы собрали методики, направленные на развитие интеллекта, внимания, памяти и речи. Существует несколько научных теорий развития человеческого мышления, и каждая из методик основывается на той или иной теории. Но все они едины в одном: худшее, что может сделать родитель для своего ребенка, – это не сделать ничего. Только следуя определенной системе занятий можно добиться гармоничного развития ребенка и сделать его счастливым.

Мария Монтессори разделяет взгляды сторонников так называемой «операционной теории», согласно которой мышление человека формируется в процессе операций, конкретных действий с предметами.

«Операционная теория» утверждает, что ни слова, ни наглядные пособия сами по себе ничего не значат для развития интеллекта. Он формируется только в процессе непосредственного взаимодействия ребенка с вещами, во время его экспериментов с их формой и свойствами. Именно поэтому занятия по методу Монтессори предполагают минимальное участие взрослого и большую самостоятельность ребенка по изучению разнообразных вещей и объектов. Развивая мелкую и крупную моторику, игры и упражнения Монтессори, таким образом, направлены на формирование интеллекта, внимания, памяти и, конечно, речи.

Другого взгляда на формирование мышления человека придерживается Гленн Доман. Он считает, что развитие ребенка стимулируется гигантскими объемами информации, и потому предлагает ребенку не производить какие-либо действия с объектами, а смотреть на их изображения и запоминать их. Его методика более всего способствует развитию памяти ребенка.

Есть и третий подход. Сесиль Лупан, Сьюзен Гудвин, Линда Акредоло не только исследователи и ученые, но и родители. На своем опыте они убедились в том, что для быстрого и гармоничного развития ребенка необходима информация, поступающая по разным каналам: слуховым, визуальным, кинестетическим (то есть через тело) и даже с помощью запахов! Ведь все люди разные, и невозможно определить, какой способ получения информации наиболее важен для вашего малыша. Предлагая ему смотреть и слушать, трогать и нюхать, ломать и созидать, родители обеспечивают ребенку максимальное количество возможностей для освоения окружающего мира.

Некоторые методики развития детского мышления ориентированы, прежде всего, на формирование логического мышления. Таковы, например, развивающие игры Никитиных и Воскобовича. В их основе лежит убеждение в том, что интеллект – это прежде всего логика и внимание; именно на развитие этих сторон мышления и направлены упомянутые методы.

Выбирая методику для развития своего ребенка или пытаясь «скомбинировать» нечто общее из таких различных подходов, помните о том, что каждый ребенок уникален.

Всем хорошо известно, что мозг человека состоит из двух полушарий, каждое из которых имеет свою функцию (ученые называют это «функциональной асимметрией мозга»). О специфике действий каждого полушария написаны тысячи исследований, но если попытаться кратко сформулировать, в чем же разница между полушариями, то получится следующее. Левое полушарие обеспечивает анализ словесной (вербально-логической) и абстрактно-схематической информации, а правое – синтез на бессознательном уровне наглядно-образной, конкретной информации. Левое полушарие помогает нам решать задачи с помощью известных способов, хранящихся в нашей памяти, а правое обеспечивает комбинаторную деятельность, позволяющую найти новый способ решения. Именно правое полушарие активно задействовано при восприятии пространства, расположения в нем предметов. Правое отвечает за пространственное, интуитивное, наглядно-образное мышление; левое – за знаковое, рационально-логическое, речевое. На

протяжении первых полутора лет жизни идет преимущественное развитие правого полушария, которое «отвечает» за доречевой этап развития ребенка. На втором году жизни все большую роль начинает играть левое полушарие, которое «заведует» словесными функциями ребенка.

У каждого человека взаимодействие между полушариями строится особым, совершенно уникальным образом, во многом это определяется наследственными признаками. Есть «чистые» право– или левополушарники, но, конечно, большинство людей представляют смешанный тип, задействуя оба полушария, но в разной степени.

Чтобы определить, к какому типу относитесь вы или ваш ребенок, надо обратить внимание на ведущую руку (правша/левша), ведущее ухо (к какому уху вы обычно прикладываете телефонную трубку) и ведущий глаз (попробуйте прищуриться – какой глаз лучше и больше видит без помощи другого). Правая рука, правое ухо, правый глаз связаны с левым полушарием, а левая рука, ухо, глаз – с правым. Ученые отметили интересную закономерность: очень часто у мальчиков лучше развито правое полушарие (поэтому они, например, лучше ориентируются в пространстве), а у девочек – левое (они раньше начинают говорить и делают это лучше мальчиков).

\* \* \*

Все это имеет самое непосредственное отношение к выбору методики раннего развития вашего собственного ребенка. К сожалению, пока нет точных научных данных о том, какая методика лучше подойдет мальчикам или девочкам, право– или левополушарным детям. Есть только отдельные результаты: например, по методике Зайцева научились читать и считать 80 % левополушарных детей и всего 12 % правополушарных...

Мы не всегда можем заранее предсказать, подходит эта методика ребенку или нет, но если вы начали занятия и увидели, что работа никак не складывается, не отчаивайтесь: просто ваш ребенок другой, и другая методика наверняка ему подойдет.

Монтессори-игры: интеллект на кончиках пальцев

Немного теории

Девизом метода воспитания детей «по Монтессори» стали пять слов: «Помоги мне сделать это самому!». Гармоничное слияние свободы и дисциплины, воспитание творческого и в то же время ответственного человека – вот цель ее метода. Монтессори уверена, что в основе развития мышления и речи лежит развитие мелкой моторики: она согласна с утверждением, что «интеллект находится в кончиках пальцев». «Монтессори-игры», описанные ниже, требуют мелких движений, аккуратности и точности. Таким образом, развивая мелкую моторику и предоставляя малышу полную свободу, вы способствуете развитию его интеллекта, внимания, памяти, речевых способностей, умению творить.

Обратите внимание, что Мария Монтессори разрабатывала свой метод для детей старше трех лет; некоторые современные ее сторонники «спустили» упражнения на двухгодовалых детей.

Практические упражнения

Любая «Монтессори-игра» начинается с презентации: взрослый должен спокойно показать ребенку, как использовать участвующие в игре предметы, внятно назвать их, объяснить свои действия. Например: «Это стакан, а это кувшин. В кувшине вода. Воду можно перелить из стакана в кувшин». Одновременно вы должны показать, как это делается. Делайте все медленно и аккуратно, ведь ребенок будет повторять ваши действия. После презентации предоставьте ребенку возможность играть самому – и вот тут уже не вмешивайтесь, не исправляйте «ошибки», не помогайте. Закончить игру необходимо уборкой, в которой малыш обязательно принимает участие. Покажите, как

вытереть разлитую воду, как собрать игрушки.

#### Рамки-вкладыши

Классические «рамки-вкладыши Монтессори» представляют собой 16 рамок с вкладышами в виде геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат и т. д.). К каждому вкладышу приделана маленькая ручка, чтобы ребенок мог вынуть фигурку или вложить ее обратно в гнездышко. Сейчас в магазинах можно найти множество различных рамок-вкладышей, сделанных по образцу, придуманному Монтессори. Это рамки с различными зверюшками, игрушками и т. д. Можно купить и классические, с геометрическими фигурами. А знаменитый отец-педагог Борис Никитин в своей книге «Интеллектуальные игры» предлагает самостоятельно изготовить такие рамочки из плотного и очень толстого картона. Борис Павлович советует обклеить края вкладыша бумагой (или скотчем), чтобы картинки легко вставлялись в гнезда и дольше служили. Играть с такими рамочками можно и в 10-12 месяцев. По методу Монтессори их использование начинается с двух с половиной лет для тренировки руки и подготовки ее к письму.

#### Подбери крышечку

Медленно отвинтите крышки и пробки с бутылок и банок разных размеров. Покажите ребенку, как подбираются и завинчиваются крышки. Затем перемешайте крышки и расставьте бутылки и банки на столе. Предложите малышу самостоятельно найти крышки для каждой емкости.

#### Золушка

Рассыпьте немного крупы на подносе и покажите малышу, как можно аккуратно смести ее щеткой в совок. Можно усложнить игру: перемешать разные крупы (рис, гречу, пшеницу, горох, фасоль и т. д.) и предложить ребенку сначала собрать каждую крупу в отдельную кучку, а затем уже смести ее на совочек. После того как крупа убрана с подноса, «помойте» его – налейте немного воды и покажите, как «волшебная губка» впитывает в себя воду. Предложите ребенку повторить опыт.

#### Застежки

Возьмите несколько кусочков плотной ткани, вырежьте их в форме различных животных: еж, грибок, заяц, морковка и т. д. Глаза, рот и нос можно выделить, пришив пуговицы или кусочки блестящей бумаги, а можно и просто нарисовать фломастером или гелевой ручкой. На один кусочек, например, зайца пришейте несколько пуговиц различных размеров и кнопки. На втором кусочке ткани – морковке – сделайте петли и прорезы, пришейте вторую половину кнопок. Аналогично действуйте с другими «игрушками», чтобы ежика и грибок можно было пришнуровать друг к другу, машину и колеса приклеить с помощью липучек. Используйте крючки, петли, ремешки и т. д.

#### Прищепки

Обычные бельевые прищепки – великолепный инструмент для развития мелкой моторики. Всячески поощряйте ребенка играть с ними: пусть он помогает вам развешивать носовые платки, прикрепляет прищепки к разным игрушкам в виде украшения, складывает из них орнаменты.

#### Разные лоскутки

Вместе с малышом внимательно исследуйте три пары лоскутков, контрастных по текстуре: например, шелк и шерсть, хлопок и мех, кожу и мохер. Рассмотрите их, потрогайте, погладьте, опишите словами, даже понюхайте. Затем оставьте по одному лоскутку из каждой пары на столе, а остальные спрячьте в непрозрачный мешок или коробочку. Попросите ребенка на ощупь подобрать пары к лоскуткам, оставшимся на

столе. Постепенно добавляйте другие пары лоскутков.

#### Волшебный мешочек

Положите в непрозрачный мешок 8-10 предметов, знакомых ребенку (свисток, куклу, резиновую игрушку, ключи, шахматную фигуру, расческу и т. д.). Завяжите ему глаза, попросите вытащить один предмет и на ощупь определить, что это такое. Когда малыш освоит это упражнение, замените вещи в мешке, постепенно повышая уровень их сложности. Можно разнообразить игру: например, прячьте в мешочек предметы, названия которых начинаются на букву К (карандаш, книжка, коробка, курочка, кнопка и т. д.). Когда ребенок будет доставать их, обратите его внимание на эту особенность вещей. Другой вариант: положите в мешок несколько предметов, сделанных из одного материала – дерева, металла, бумаги, резины. Попросите ребенка доставать только деревянные предметы или только бумажные. Это прекрасный способ развивать и тактильную чувствительность ребенка, и его мелкую моторику.

#### Аквариум

Наполните большой сосуд водой и вместе с ребенком побросайте туда различные мелкие предметы: пуговицы, детали конструктора, фишки, мячики и др. Обратите внимание, чтобы малыш бросал вещи тремя пальцами то правой, то левой руки. Заполнив аквариум, предложите ребенку превратиться в рыбака и «выудить» все предметы с помощью поварешки, ложки с длинной ручкой, дуршлага, палочки. Пусть он попробует как можно больше предметов в качестве удочки, но при этом не помогает себе свободной рукой.

Комментируйте ход «рыбалки»: обращайтесь внимание ребенка на то, какие предметы плавают, а какие лежат на дне.

#### Разноцветные бусины

В одной коробке перемешайте разноцветные бусины или бисер. Предложите малышу разложить их в две, а затем в три коробки, руководствуясь каким-либо им самим выбранным принципом: цветом, размером, формой. Покажите ребенку, что бусины надо брать только по одной, двумя пальцами. Следите, чтобы бусин не было слишком много, а то ребенок быстро потеряет интерес к игре.

#### Бусинка и желобок

Сделайте прозрачный желобок из кусочка трубы, шланга, авторучки. Расположите его немного под углом: например, один конец положите на книгу, а второй – на блюдце. Покажите ребенку, как положить бусинку в желобок, пусть он увидит, как она катится и падает в блюдце. Пусть он сам «переправляет» бусины в блюдце, регулируя скорость их падения с помощью угла наклона желобка – например, устройте соревнование: чья бусина быстрее докатится до блюдца.

#### Где узнать об этом подробнее?

О педагогике Монтессори изданы сотни книг. Из книг самой М. Монтессори можно порекомендовать классическую работу «Мой метод» и книгу «Разум-ребенка». Из работ ее сторонников и последователей – Ю. Фаусек «Педагогика Марии Монтессори» и К. Сумнительный «Как помочь ребенку построить себя?». Также обратите внимание на книги издательства «Прайм-Еврознак»: «Уроки Монтессори» и «Правильно развить ум ребенка. Как?» Полезные и конкретные рекомендации по воспитанию ребенка согласно методу Монтессори можно получить в детских садах и развивающих центрах, использующих эти принципы, а также в представительствах Монтессори-ассоциации в

крупных городах.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Карина В., учитель начальной школы, мама 10-летней Софьи

О методе Монтессори я узнала во время поездки во Францию, где мне довелось побывать на занятиях с 6-летними детьми в «Монтессори-школе». Я была поражена до глубины души – свободные, спокойные, умные дети, они легко развлекали себя сами, общались между собой без криков и драк... Я привезла чемодан книг по методике Монтессори и нашла в своем городе «Монтессори-сад». Соне было как раз два года, сначала я дома занималась с ней, как могла – делали вместе игрушки, вели вместе домашнее хозяйство. А в четыре года отдала в этот сад. Ничего лучшего я и не желала: дочка рвалась в сад, обожала свою разновозрастную группу, к школе она уже хорошо читала. Первый класс вызвал некоторые трудности, связанные привыканием к расписанию и дисциплине, но все постепенно наладилось, сейчас она отличница, ходит в разные кружки, занимается спортом. И я рекомендую методику Монтессори всем своим друзьям.

ПРОТИВ: Александр Ж., психолог в детском саду, отец двоих детей

В нашем саду есть и обычные группы, и «Монтессори-группы». Я как психолог наблюдаю всех детей и могу сравнивать результаты. При неоспоримых достоинствах методики Монтессори (например, дети умеют очень хорошо организовать свое время и могут без взрослых найти себе занятие) своих детей я отдал в обычные группы. Почему? Из-за проблемы авторитета. Для «Монтессори-детей» педагог в группе не учитель, не авторитет, а просто помощник, он как бы «стоит за спиной» ребенка, а не ведет его куда-то. И это отучает ребенка вообще воспринимать взрослого как авторитетного человека. На мой взгляд, у каждого человека в жизни должен быть шанс обрести Учителя. «Монтессори-дети» этого изначально лишены.

Карточки Домана: смотри и учись!

Немного теории

Американский врач Гленн Доман с конца 1940-х годов и на протяжении полувека возглавлял Институт развития человеческого потенциала в Филадельфии. Сотни сотрудников этого института, работая с тысячами детей – как здоровых, так и детей с нарушениями развития, – установили, что мозг человека растет до 7-7,5 лет. Именно в этот период его можно научить фактически всему: чтению, письму, математике, иностранным языкам, искусству, музыке, гимнастике и т. д.

Методика развития мышления и речи Гленна Домана строится на аналогии мозга и компьютера, хотя Доман и считает, что мозг во много раз совершеннее самого лучшего компьютера. «Компьютер, как и мозг, полностью зависим от набора фактов, заложенных в его памяти, – говорит Доман. – Каждый из этих фактов назван в компьютерной памяти битом информации. Мы предпочли принять этот термин применительно к человеку». Еще один компьютерный термин, применяемый Доманом по отношению к мозгу, – «база данных». Именно над ее созданием в мозге ребенка и работает Доман, предъявляя ребенку карточки с различными изображениями и называя их.

Практические упражнения

Делаем карточки-биты

Самое сложное в использовании методики Домана для развития мышления и речи – это изготовление сотен и тысяч карточек. В наше время можно найти в продаже наборы карточек по Доману, но для увлеченного родителя «готовых» карточек все равно будет мало. Да и невозможно закупить карточек на все области знания, с которыми вы захотите познакомить своего ребенка. Поэтому приготовьтесь к изготовлению «битов» знания. Один бит – это одна карточка с изображением: точным рисунком, фотографией, хорошей иллюстрацией. Карточка должна быть достаточно большого размера, изображение – ясно читаться. К информации на карточках предъявляются следующие требования: точность (прекрасное качество изображения, соответствие деталей действительности, отсутствие лишних деталей), дискретность (один бит информации – это одна тема и один объект; если бит посвящен снежице, то должен быть изображен только сам снежица, без веток, травы, снега и т. д.), недвусмысленность (точное наименование бита: «Владимир Ленин», а не «Портрет вождя большевиков») и новизна (нельзя включать в изображения объекты или действия, которые уже присутствовали в других битах).

Все биты входят в один из десяти разделов, выделенных Доманом: биология, история, география, музыка, искусство, математика, человеческая физиология, основные законы естествознания, языки, литература. Каждый из разделов делится на категории (например, в биологии выделяются насекомые, рыбы, млекопитающие, птицы и т. д.), а в каждой категории содержится до 30 видов.

Сама карточка выглядит очень просто: выполнена из твердого картона, достаточно велика (28 x 28 см), на одной стороне размещено изображение, а на другой – четкое наименование бита.

#### Показываем карточки-биты

Сядьте от ребенка на расстоянии не менее полуметра. Радостно и энергично произнесите: «Сегодня я покажу тебе насекомых». И затем как можно быстрее передвигайте по одной карточке (изображением к ребенку), называя каждую из них: «Это насекомое – божья коровка», «Это насекомое – стрекоза», «Это насекомое – муравей». Через несколько дней слово «насекомое» можно опустить.

Лучше проводить несколько коротких уроков через определенный интервал, чем один длинный урок в день. Начните с представления пяти различных категорий, каждая из которых содержит пять битов знания. Каждую категорию нужно повторять не менее трех раз в день. Когда ребенок привыкнет к этой скорости, увеличьте количество категорий и постепенно доведите до десяти, каждую из которых надо показывать три раза в день. Убьстрайте темп – желательно, чтобы каждую категорию вы показывали не более 10 секунд.

Как только вы достигнете этого результата, приступайте к обновлению информации: ежедневно заменяйте в каждой категории одну карточку на новую. Если ваша фантазия по заполнению данной категории исчерпана, просто замените эту категорию на новую.

Жизненный цикл одного бита – 30 раз, поскольку его показывают в течение 10 дней по три раза. Если ваш ребенок усваивает информацию быстрее, сократите количество показов.

#### Разрабатываем программы

Когда вы показали ребенку множество битов, систематизированных по категориям, настала пора расширить диапазон знаний внутри категорий. Теперь вам предстоит каждую из использованных карточек сделать центром новой программы, состоящей примерно из десяти ступеней. Вы можете напечатать программу на обороте каждого бита, а можете оформить ее в виде книжки. Имейте в виду, что программа должна быть точной (содержать объективные факты, а не оценки и домыслы), ясной (употребленные слова должны быть однозначны и понятны ребенку), связанной с другими категориями и интересной. Чувство юмора только украсит вашу программу.

Пример программы для бита «Сердце» (область знания «Физиология человека», категория «Органы тела»)

1. Сердце разносит кровь по всем органам тела.
2. Оно имеет размер кулака и весит менее полукилограмма.
3. Сердце находится между легкими, чуть левее.
4. Сердце – это мускульная система.
5. Сосуды, называемые венами, несут кровь в сердце, а сосуды, называемые артериями, – от сердца.
6. Сердце делится на четыре части: два предсердия и два желудочка.
7. Предсердия собирают кровь из вен.
8. Желудочки накачивают кровь в артерии, а артерии несут ее к органам тела.
9. Кровь обогащается в легких кислородом.
10. Область медицины, занимающаяся сердцем, называется кардиологией.

Каждое занятие должно состоять не менее чем из пяти программ; каждую программу ребенок должен видеть три раза в день. Через пять дней исключайте хорошо проработанные программы и добавляйте новые.

Где узнать об этом подробнее?

О методах развития мышления и речи, а также о способах передать ребенку энциклопедические знания можно подробно прочитать в книгах: Г. Доман, Дж. Доман, С. Эйзен «Как развить интеллект ребенка» или «Как дать ребенку энциклопедические знания», а также в книгах издательства «Прайм-Еврознак»: «Уроки Домана» и «Правильно развить ум ребенка. Как?».

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Наталья Р., мама троих детей

По методике Домана я занималась со всеми тремя дочерьми, и результаты очень хорошие. Карточки я делать не стала, купила уже готовые – и показывала их всем троим примерно с двух-трех месяцев. Любопытно, что дети по-разному на них реагировали. Старшая дочь просто обожала карточки с растениями, тянула к картинкам ручки, плакала, когда я их убирала. Средней почему-то приглянулись продукты питания – сыр, масло она особенно любила. А вот младшая обожала картины Шишкина... Я потом и программы делала для каждой свои, с учетом их интересов. Девочки уже в школе, учатся прекрасно, очень творческие, и – удивительно! – их пристрастия не изменились: одна обожает ботанику и биологию, вторая прекрасно готовит в свои 10 лет, а у третьей явный талант живописца... И карточки Домана очень помогли мне установить предпочтения каждой из них и сохранить их индивидуальность.

ПРОТИВ: Любовь К., учитель начальной школы

Методика Домана – пример того, как не надо учить детей. В нашем информационном мире важно не просто знать информацию, а уметь осмысливать ее, использовать, делать открытия. Доман пичкает детей самыми ненужными знаниями на свете. Попробуйте вообразить ситуацию, в которой вашему трех- или пятилетнему малышу потребуется информация о двадцати видах азиатских растений или названия американских штатов! Гораздо нужнее и важнее провести полчаса в наблюдениях за муравейником в лесу, чем за тупым гляндением в карточки. А уж программа обучения «искусству» по Доману вообще должна быть запрещена! Он пишет, что информация «Бах – великий мастер фуги» слишком абстрактна для ребенка, а вот «У Баха было 23 ребенка» – как раз подойдет. Ни то ни другое ни на йоту не приблизят малыша к открытию гениальной музыки, они лишь

замусорят его мозг.

## Интеллект через чувства: учимся у Сесиль Лупан

### Немного теории

Главное кредо подхода Сесиль Лупан, ученицы Домана и матери двоих детей, – информация, информация и еще раз информация. Только получая информацию, мозг ребенка учится работать: анализировать, размышлять, а значит, развиваться. Стремление к познанию заложено в каждом ребенке, но нельзя «впихивать» в него все подряд. Только интересная и полезная информация нужна ребенку. Основы развития мышления и речи, согласно ее методу, необходимо закладывать с самого раннего возраста, с первых дней жизни младенца. Однако в отличие от Домана она не останавливается только на визуальной стимуляции; к карточкам Домана Лупан добавляет и методы развития слуховой и тактильной чувствительности.

### Практические упражнения

Программа Сесиль Лупан предполагает развитие ребенка первого года жизни по четырем основным направлениям: положительное самосознание ребенка, двигательная активность, развитие пяти чувств и формирование основ речи.

#### Формирование положительного самосознания ребенка

Для гармоничного развития личности ребенка необходимо на первом году его жизни создать такие условия, чтобы он был абсолютно уверен – я умный, красивый и любимый. Для этого чаще ласкайте детей, держите их на руках, говорите им добрые слова, не давайте им плакать, быстро и четко исполняйте требования малыша.

#### Двигательная активность

Движение – одно из основных условий развития мозга, а следовательно, интеллекта. Всячески поощряйте двигательную активность ребенка, не ставьте никаких манежей. Лучше просто уберите из зоны доступности (для него, естественно) все опасные предметы. Создайте вокруг ребенка комфортную и безопасную для движения среду – и вы сами удивитесь, как быстро он научится сам занимать себя.

#### Развитие пяти чувств

Чем больше информации получает мозг ребенка, тем лучше он развивается. Источниками информации у младенца выступают органы его чувств. Поэтому малыш должен как можно больше смотреть, слушать, трогать, нюхать и пробовать на вкус. Чтобы развить зрение ребенка, старайтесь выполнять домашнюю работу так, чтобы он видел, что вы делаете: сажайте его в кресло рядом с собой или привязывайте его к себе с помощью специальных приспособлений.

Не бойтесь строить гримасы – ведь так интересно наблюдать за переменами в родных лицах!

Украшайте кроватку, повесьте на нее разноцветную бумагу, ткани, игрушки, подвесные мобили. Постарайтесь, чтобы первые игрушки ребенка были яркими и одноцветными.

Показывайте ему карточки с изображениями животных, предметов, геометрических фигур (размер 30 x 30 см) или карточки из наборов Г. Домана.

Для развития слуха ребенка как можно чаще пойте ему, причем и быстрые, и медленные мелодии, подражайте различным звукам. Не создавайте вокруг малыша атмосферу тишины – пусть в вашем доме чаще звучит музыка, человеческие голоса, пение птиц.

Осязание развивается при прикосновении к тканям разных фактур – сшейте малышу

лоскутное одеяло или просто давайте ему играть с кусочками хлопка, шелка, фланели, кожи. Очень полезно сделать яркие рукавички (например, отрезать у носков переднюю часть и проделать в них отверстие для большого пальца) – играя в таких рукавичках, малыш будет осознавать, что у него есть руки.

Наполните мешочки разными травами и пахучими веществами (ваниль, корица, зеленый чай) – давайте малышу играть с ними, так будет развиваться обоняние. После полугода предлагайте ему кусочки самых разных овощей и фруктов, круп и прочих продуктов, чтобы развивать вкус.

#### Формирование основ речи

Самое главное правило – как можно больше говорите с малышом, пусть ему только один-два месяца. Объясняйте ему все, что происходит, рассказывайте об окружающих предметах и людях. Пусть каждое ваше действие, от кормления до умывания, сопровождается рассказом. Очень важно вступать с малышом в «беседу» – конечно, очень условную. Просто повторяйте те звуки, которые он произносит, – чихание, агукание. Так он учится слышать и слушать другого.

#### Где узнать об этом подробнее?

Лучше всего с методикой С. Лупан знакомиться по ее книге «Поверь в свое дитя!», в 1993 году переведенной на русский язык. Также о ее методах можно прочитать в книге издательства «Прайм-Еврознак» «Правильно развить ум ребенка. Как?».

#### Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Олег Р., отец двоих детей

О методике Лупан мы узнали от родственников, живущих во Франции, – там она очень популярна. Прочитали книжку и с радостью поняли, что ничего сложного Лупан не предлагает, все упражнения просты и вполне доступны нам. Те методики, о которых мы с женой читали до этого, нас отпугивали своей трудоемкостью. Поэтому нашего младшего сына Виталика воспитывали «по Лупан». Он по всем показателям превзошел своего старшего брата: раньше начал говорить, читать, писать, считать, прекрасно учится в школе, при этом занимается лыжным спортом и музыкой.

#### ПРОТИВ: Лидия В., бабушка четверых внуков

Все, что предлагают эти новомодные методики, мы давным-давно делали со своими детьми, вовсе не подозревая, что занимаемся «ранним развитием». Когда дочка прочитала мне отрывки из книжки Лупан, я даже подумала, что эта француженка была в советской Москве 50 лет назад! Дети на кухне все время были, пока я готовила, помогали, как могли. Ткани разные трогали, потому что все время шили и штопали. И разговаривали с ними все время – телевизоров не было, а молча сидеть скучно. Дочки у меня читать начали в 4 года – и никаким особым достижением я это не считала. Ну и так далее... Я не против самой методики, я против забвения традиций и следования книжным правилам, а не семейному опыту.

#### Развивающие игры супругов Никитиных

##### Немного теории

В центре всей системы Никитиных стоит ребенок, именно на детское восприятие мира ориентированы все предлагаемые ими занятия и игры. Авторы считают, что ум ребенка настолько способен к развитию, что взрослым необходимо лишь осторожно, но регулярно и целенаправленно ему помогать, учитывая детские возможности и желания. Система

Никитиных для развития интеллекта и речи состоит из разнообразных упражнений и игр, в которые родители и дети играют вместе. Вот некоторые общие рекомендации по их использованию.

1. Не давайте одновременно несколько новых игр, потому что от избытка впечатлений дети быстро теряют интерес ко всему новому.
2. Дети переживают увлечения периодами, поэтому иногда «забывают» игру. Когда малыш снова вернется к ней, ему будет проще преодолеть возникавшие ранее барьеры.
3. В один день можно играть в две или три развивающие игры, но при этом минимум две из них должны быть хорошо известны ребенку.
4. Не ставьте четкие временные рамки для игры (играть десять минут!), иначе она превратится в бесполезную отсидку.
5. Следите, чтобы игры были разнообразными. В один день предлагайте, например, складывание фигур и рисование. Так малыш меньше устает.
6. Используйте метод «ледокола»: от простого к сложному. Начинайте каждую игру с более легких заданий и только в конце подходите к трудным. Так ледокол крошит лед: шаг назад, два шага вперед.
7. Начиная игру, придумайте интересную историю, сказку, которая сделает игру увлекательной. Предложите малышу отправиться в необычное путешествие – в игрушечное королевство. Игра должна приносить ребенку удовольствие.
8. Не объясняйте ребенку способ и порядок решения задач и не подсказывайте ему ни словом, ни жестом, ни взглядом. Самостоятельно решая задачу, малыш учится брать все необходимое из окружающей действительности.
9. Не требуйте, чтобы ребенок решил задачу с первой попытки. Он, возможно, еще не дорос, и надо подождать день, неделю, месяц или даже больше.

Большинство развивающих игр не исчерпывается предлагаемыми заданиями, а позволяет детям и родителям составлять новые варианты и даже придумывать новые игры, то есть заниматься творческой деятельностью.

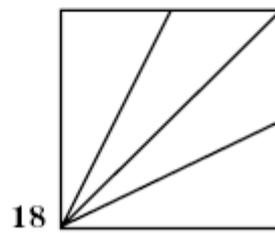
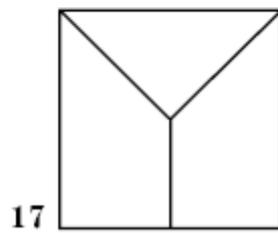
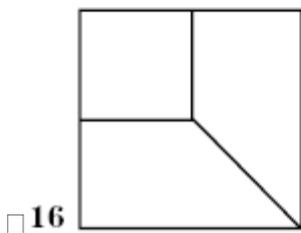
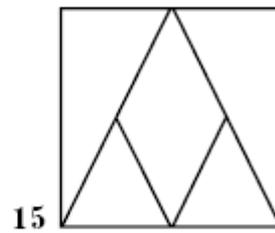
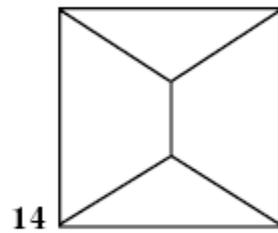
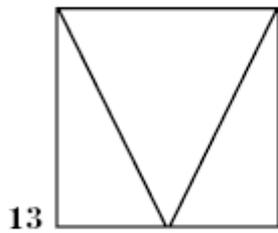
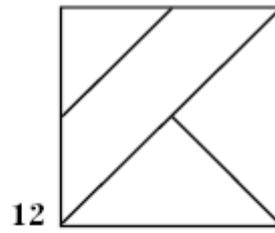
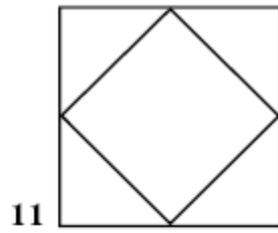
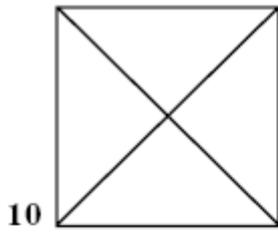
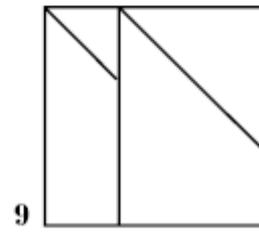
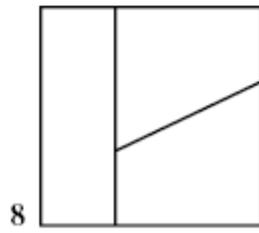
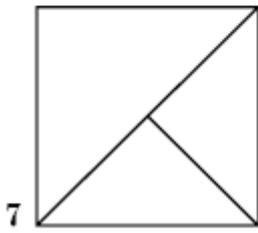
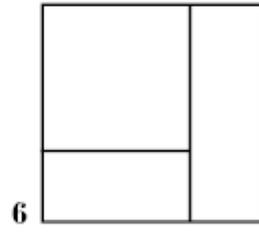
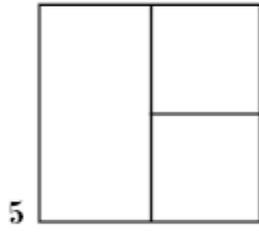
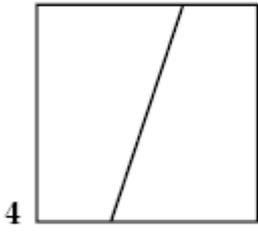
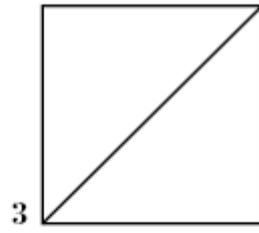
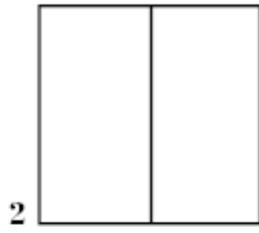
#### Практические упражнения

##### Игра «Обезьянка»

В эту игру лучше играть с несколькими детьми. Ведущий (взрослый) и дети берут каждый по два кубика-кирпичика. В начале игры ведущий поднимает над головой оба кирпичика, а малыши должны повторить его движение. Игра заключается в том, что ведущий строит из кирпичиков какую-либо модель, а «обезьянки» должны повторить ее как можно точнее. Ставьте кирпичики на стол подчеркнуто медленно, или, наоборот, очень быстро, или со стуком. Пускай дети пытаются копировать не только сами модели, но и ваши действия по их сооружению. Сначала предлагайте простые задания, а затем усложняйте их. Дети учатся перенимать движения, привычки, усваивают способы обращения с вещами и инструментами, развивают образное мышление, внимание, сообразительность.

##### Игра «Квадратики»

Для этой игры необходимо вырезать из плотного картона 24 квадрата размером 8 x 8 см и с одной стороны оклеить их цветной бумагой. Очень желательно, чтобы цвета не повторялись! Постарайтесь найти бумагу 24 разных цветов – для этого можно использовать не только уже готовые наборы, но и оберточную бумагу, фольгу или просто ровно закрасить белый картон. Затем аккуратно разрежьте каждый квадрат так, как указано на рис. 35.



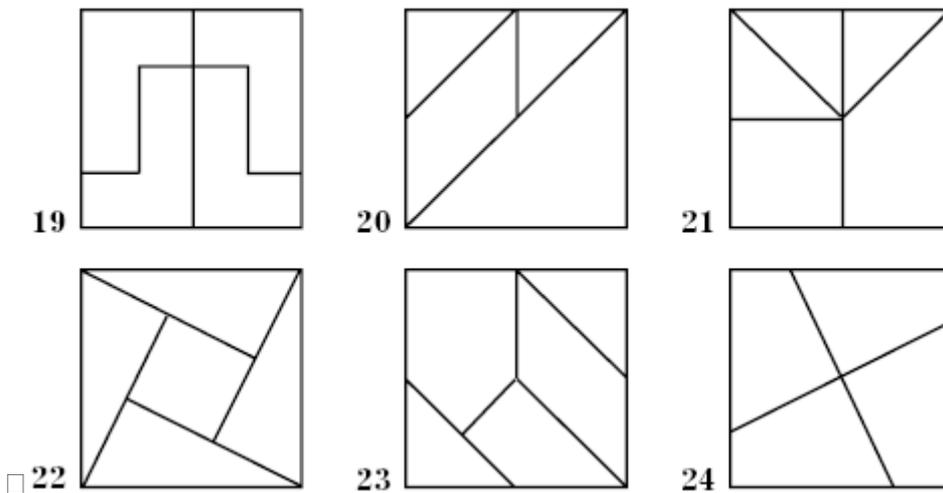


Рис. 35

Чтобы не запутаться, поставьте номер квадрата на каждой из его частей с той стороны, которая не оклеена бумагой.

Играть с квадратами можно самыми разными способами, предлагаем три варианта.

1. Ремонтируем дорожку. Предложите малышу собрать из квадратиков дорожку для кукол или машинок. Чем больше квадратов удастся собрать ребенку, тем длиннее будет его дорожка. Играйте с малышом: если дорожка будет короткая – куклы смогут пойти в магазин; если подлиннее – в гости, а если совсем длинная – в цирк или зоопарк. Сначала покажите ребенку целый, неразобранный квадрат, а потом предложите собрать такой же из разрезанных частей. Начинайте с самых простых квадратов из двух частей. Уровень сложности зависит от количества частей, на которые разрезаны квадраты.

2. Королевский стекольщик. Предложите ребенку починить окошки, которые разбила злая фея и спрятала осколки в тайник. Заранее перемешайте кусочки квадратов, чтобы у малыша возникла необходимость сначала рассортировать их по цветам, а затем сложить из каждой кучки квадрат. Самый сложный вариант игры – когда перепутаны все 23 квадрата (один надо оставить целым, контрольным), его можно предлагать детям после четырех лет. Предварительно «осколки» можно спрятать и поиграть в «горячо-холодно», чтобы ребенок сам нашел фрагменты.

3. Цифры разбежались. Переверните квадратики обратной стороной, на которой написаны цифры. Ребенок теперь будет различать не цвета, а числа. Предложите ребенку как можно быстрее собрать все квадратики – если детей несколько, то с помощью секундомера можно устроить самые настоящие соревнования. Дети различают цифры уже с двух с половиной лет, так что с этого возраста эта игра вполне доступна малышам.

#### Фотоаппарат

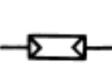
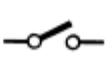
На плотной бумаге или картоне нарисуйте фигуры так, как указано на рис. 36. Удобнее разрезать не все фигуры по отдельности, а сделать горизонтальные полосы по шесть фигур и сложить их гармошкой.

На несколько секунд покажите ребенку какую-нибудь из нарисованных картинок, а затем спрячьте ее. Предложите ему мысленно «сфотографировать» картинку и затем как можно точнее ее нарисовать. Если собралось несколько детей, устройте соревнование: кто быстрее, а главное, точнее изобразит увиденное. Оценивайте сделанную работу по следующим параметрам: форма фигуры и соотношение частей, число элементов, прямизна и кривизна линий, правильность окружностей, правильность углов, толщина линий, скорость, аккуратность выполнения. По этим параметрам можно выставлять оценку по 10-балльной шкале, обязательно объясняя ребенку его удачи и неудачи. Если

играют несколько детей, удобно устроить «экспертное обсуждение»: дети по очереди сравнивают и обсуждают рисунки друг друга с правильным вариантом. Необязательно ограничиваться только предложенными изображениями. Вы можете нарисовать любые рисунки, которые дети видят на улице: например, дорожные знаки. Используя их в подобной игре, вы не только разовьете внимание и память, но и создадите надежную базу для усвоения правил дорожного движения.

#### Угадайка

На плотной бумаге или картоне нарисуйте фигуры так, как указано на рис. 37. В отличие от предыдущей игры здесь надо не только запоминать и рисовать фигурки, но еще и найти закономерность в том, как они изменяются. Очень важно, чтобы дети поняли саму идею игры: четвертая фигурка логическим образом связана с тремя предыдущими, ее можно нарисовать, проанализировав три первые фигурки.

	1				
		4			
			7		
				3	
				6	
				9	5
					
		2			
					
					
					

□

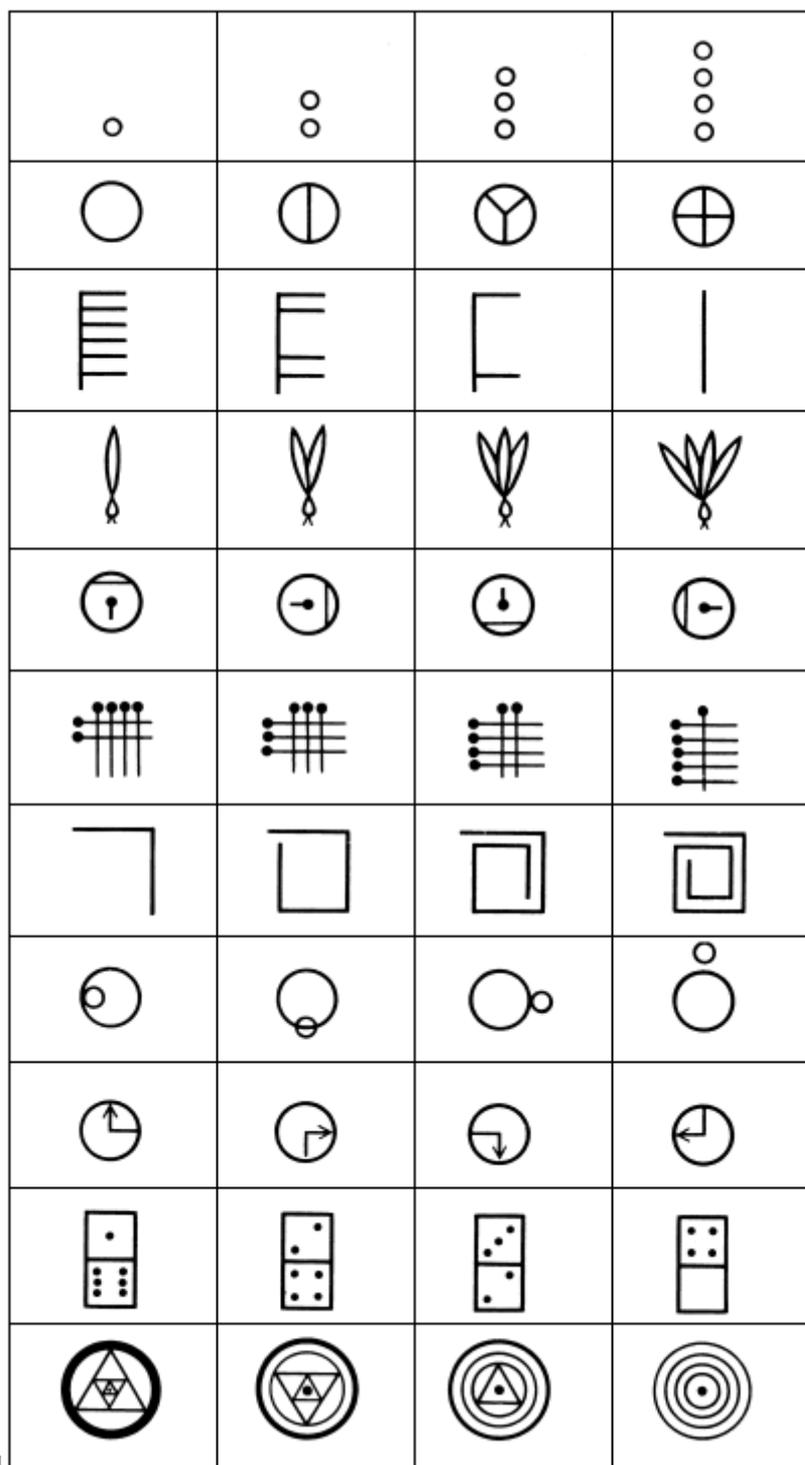


Рис. 37

В первый раз покажите только одну серию: три фигуры одну за другой. Когда ребенок нарисует по памяти три этих рисунка, попросите его догадаться, какая фигурка должна быть следующей. Если вы оцениваете игру баллами, то за первые три фигурки можете давать максимум 10 баллов. А вот четвертая фигурка – это уже акт творчества, поэтому и оцениваться должна выше. Если в серии спрятана одна закономерность, то четвертая фигурка может стоить 10 баллов, если две – 20 баллов и т. д. Обязательно просите ребенка объяснить, почему четвертую фигурку он нарисовал именно так, а не иначе. Помните: «неправильное» решение может оказаться не только следствием неправильной логики, но и оригинальным решением! Главное, чтобы ребенок мог ясно и убедительно обосновать

это решение.

### «Сложи узор»

Игра состоит из 16 одинаковых кубиков (их можно сделать самостоятельно, оклеив цветной бумагой стандартные кубики размером от 30 до 40 мм каждой грани). Все грани каждого кубика должны быть по-разному окрашены, в один из четырех цветов (красный, синий, желтый, белый). Из них можно сложить огромное количество разноцветных узоров, причем каждому дети могут давать названия.

Существует три типа заданий с такими кубиками. Сначала дети смотрят на приведенный рисунок и учатся складывать точно такой же узор из кубиков. Затем ставят обратную задачу: глядя на кубики, сделать рисунок узора, который они образуют. И наконец, третье – придумывать новые узоры из 9 или 16 кубиков, каких еще нет в книге, то есть выполнить уже творческую работу. Используя разное число кубиков и разную не только по цвету, но и по форме (квадраты и треугольники) окраску кубиков, можно изменять сложность заданий в необыкновенно широком диапазоне.

Рисунки можно переделать из цветных в черно-белые, с разной штриховкой или насыщенностью черного, как на рис. 38.

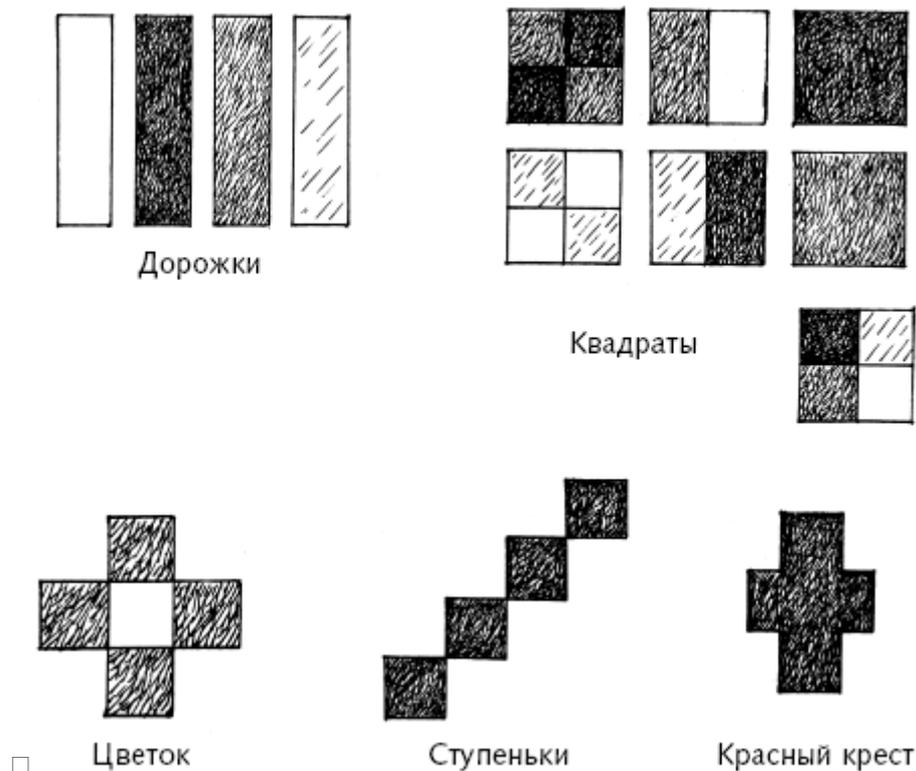


Рис. 38



Пила



Фонарики



Елочка



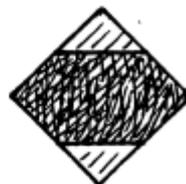
Бабочка



Лодка



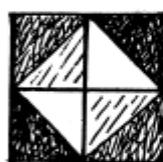
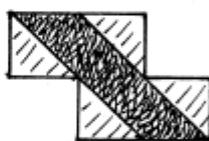
Дом



Конфета



Бантик



Гусь



Паркет



Крюк



Лесенка



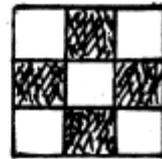
Молния



Флаг



Окошко



Цветок



Рис. 38 (продолжение)



Елочка



Гриб



Катушка



Бабочка



Горка



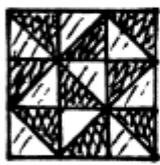
Бокал



Зигзаг



Чернильница



Купальник



Ослик



Пароход



Палатка



Олень



Корона



□

Рис. 38 (окончание)

Где узнать об этом подробнее?

Издания Никитиных многочисленны; их можно найти в книжных магазинах или в открытом доступе в интернет-библиотеках. Перечислим только некоторые названия: «Развивающие игры», «Ступеньки творчества», «Мама или детский сад». В этих книгах можно найти также инструкции по использованию распространенной никитинской игры «Уникуб», которую часто можно видеть в продаже. Также обратите внимание на книгу издательства «Прайм-Еврознак» «Правильно развить ум ребенка. Как?».

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Галина Ж., мама 3-летнего Даниила

Когда Дане было два года, мне попало описание никитинской игры «Квадратики». Я

сделала ему 24 разноцветных квадрата: просто наклеила на картонные квадратики цветную бумагу самых разных цветов и фактур – глянецовую, бархатную, гофрированную, зеркальную. Сначала даже разрезать не стала. Я даже предположить не могла, что эти немудреные поделки так увлекут моего сына!!! Он каждый день начинает с этих квадратов, причем варианты игры придумывает сам. Он любит раскладывать квадраты на кучки – все красные оттенки или все зеленые, все бархатные и гофрированные. Обожает складывать дорожки, домики, сажает на квадраты игрушки, делает из них стоянки для машин. Мне даже нет нужды придумывать какие-то сказочные задания! Огромное спасибо Никитиным за идею!

ПРОТИВ: Яна М., детский психотерапевт

Вся методика Никитиных направлена на общее развитие логического мышления и формирование абстрактных знаний, способствует усиленному развитию левого полушария. Но, как установлено многочисленными исследованиями, у дошкольников ведущим полушарием является правое. Поэтому велика опасность дисгармоничного развития ребенка, а следовательно, появления серьезных психологических проблем. Однажды мне довелось работать с пятилетним «старичком», у него был диагноз «алекситимия» – неспособность проявлять свои чувства. Он был умен и серьезен, знал ботанику и географию, не по-детски чисто и правильно говорил, писал, в пять лет читал Жюль Верна. Но при этом был неспособен проявить злость или радость, рассказать о своих чувствах, он даже потерял способность удивляться... Лечение было сложным, долгим и дорого стоящим – помните об этом, занимаясь энциклопедическим образованием вашего малыша.

Труд и сказка: русская народная педагогика

Немного теории

Современные психологи давно уже осознали ценность народных педагогических методов. В наше время почти не слышны призывы отвернуться от наследия прошлого, смотреть вперед, а не назад. Интуитивно, без всяких научных исследований, лишь доверяя традиции, наши предки занимались ранним развитием детей – сами того не зная. Они закаляли их, не создавая тепличных условий. Создавали адекватную картину мира, напевая колыбельные. Обучающая функция фольклора хорошо известна специалистам. Рифмованные слова быстрее запоминаются ребенком – их легче слушать, они лучше привлекают внимание. Многие педагоги, начиная с К. Д. Ушинского, считают, что повторение потешек способствует раннему развитию речи: ребенок вычленяет часто повторяемые звуки, запоминает их и начинает повторять. Кроме того, сказки и потешки рисуют перед ребенком картину огромного и интересного мира, насыщенного приключениями: так дети получают энциклопедические знания. Наконец, они учат малыша правилам поведения, нравственности и морали, формируют понятие «хорошо-плохо». А всевозможные игры с пальцами и ручками («Ладушки», «Сорока-ворона» и т. д.) – это и хороший массаж, и средство развития мелкой моторики, которая, в свою очередь, стимулирует развитие мозга.

Практические упражнения

Совместный труд

Дети в крестьянских семьях никогда не жили в какой-то особой «детской комнате», и мама редко имела возможность подолгу играть с ребенком, отвлекаясь от своих дел. Ребенок при маме, а не мама при нем – под этим лозунгом проходила жизнь семьи с

маленькими детьми. Поэтому ребенок участвовал во взрослой жизни – конечно, посильным образом. Сначала он просто наблюдал: как мама готовит еду, убирает дом, работает в поле. Затем постепенно включался: приносил необходимые вещи, мыл посуду, копал землю. Совместный труд не только приучает малыша к постоянной работе, учит его трудолюбию и ответственности, не только занимает его время, но и активно способствует развитию интеллекта: необходимо логически выстроить свою работу, узнать названия инструментов, растений и т. п.

#### Потешки

Потешки проговариваются в обычных бытовых ситуациях общения с ребенком, приучая его к звуку ритмизованной речи и отвлекая его внимание.

Петушок, петушок,  
Золотой гребешок,  
Масляна головушка,  
Шелкова бородушка,  
Что ты рано встаешь,  
Что ты звонко поешь,  
Деткам спать не даешь?  
\* \* \*

Водичка-водиченька,  
Умой мое личико!  
Чтобы щечки алели,  
Чтобы глазки блестели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок!  
\* \* \*

Солнышко-ведрышко!  
Взойди поскорей,  
Освети, обогрей  
Телят да ягнят,  
Еще маленьких ребят.  
\* \* \*

Ножки, ножки, где вы были?  
– За грибами в лес ходили.  
Что вы, ручки, работали?  
– Мы грибочки собирали.  
А вы, глазки, помогали?  
– Мы искали да смотрели —  
Все пенечки оглядели.  
Вот и Ванюшка с грибком,  
С подосиновичком!

#### Пальчиковые игры

Взрослый массирует ладошку ребенка, загибает поочередно пальцы, начиная с мизинца, и приговаривает:

Этот пальчик маленький,  
Этот пальчик слабенький,  
Этот пальчик длинненький,  
Этот пальчик сильненький,

Ну а это – толстячок,  
А все вместе – кулачок.

«Сорока-ворона» еще один вариант этой игры. Следует знать, что до нашего времени игра дошла в «урезанном» виде. Еще в XVIII-XIX веках после загибания пальчиков взрослый, игравший в «Сороку-ворону» переходил к запястью ребенка, затем к локтю и заканчивал присказку щекоткой под мышкой.

Сорока-ворона кашу варила,  
Деток кормила.  
Этому дала, этому дала,  
Этому дала и этому дала,  
А этому не дала!  
Ты кашу не варил, деток не кормил,  
Воды не носил – учись наперед!  
Здесь холодная, здесь теплая,  
А здесь кипяток-кипяток!

#### Игры на коленях

Посадив ребенка на колени и слегка подбрасывая его, взрослый приговаривает стих (существует во множестве вариантов), а в конце слегка раздвигает колени, чтобы ребенок легко «провалился».

Еду-еду к бабе, к деду,  
На лошадке в красной шапке,  
По ровной дорожке на одной ножке,  
В старом лапоточке по рытвинам, по кочкам,  
Все прямо и прямо, а потом вдруг – бух в яму!

#### Колыбельные

Есть люди, которые и в старости помнят колыбельные, которые им пели в детстве, – для многих из них мамина колыбельная остается самым дорогим и теплым воспоминанием жизни. Существуют сотни колыбельных на русском языке, вот несколько вариантов.

Спи, сыночек мой, усни,  
Спи, сыночек мой, усни,  
Люли-люшеньки-люли.  
Скоро ноченька пройдет,  
Красно солнышко взойдет.  
Свежи росушки падут,  
В поле цветущки возрастут,  
Сад весенний расцветет,  
Вольна пташка запоет.  
Люли-люшеньки-люли,  
Ты, сыночек, крепко спи.

#### Гуленьки

Люли-люли-люленьки,  
Прилетели гуленьки,  
Сели гули на кровать,

Стали гули ворковать,  
Стали гули ворковать,  
Стали Дашеньку качать,  
Стали Дашеньку качать,  
Стала Даша засыпать.

Серенький волчок  
Баю-баю-баю-баю,  
Не ложись, дитя, на краю,  
С краю свалишься,  
Мамы схватишься.  
Придет серенький волчок,  
Схватит детку за бочок,  
Схватит детку за бочок,  
И потащит во лесок.  
И потащит во лесок,  
За малиновый кусток.  
Кустик затрясется,  
Детка засмеется.

#### Сказки

Русские народные сказки – настоящий клад информации для тех, кто озабочен ранним развитием своего ребенка. Не только классические «Курочка Ряба» и «Репка», но и десятки, сотни других сказок могут научить вашего ребенка думать, сравнивать, переживать за других. Сказки можно не только читать, но и обсуждать.

Мы предлагаем вам несколько вариантов таких обсуждений.

Для формирования моральных оценок:

1) обсудите с ребенком, кто из героев поступил хорошо, а кто – плохо, и почему так произошло; 2) помогите отрицательному герою «исправиться» – пусть ребенок придумает, как он должен был поступить в сложившейся ситуации (например, волк мог не есть семерых козлят, а вместе с ними приготовить ужин).

Для развития речи:

1) обсудите с ребенком все незнакомые слова в сказке, придумайте предложения с этими словами; 2) попросите ребенка задать героям сказки любые вопросы; 3) придумайте вместе с ребенком другое название для сказки; 4) вместе с малышом сочините письмо одному из героев; 5) предложите ребенку придумать новую сказку, используя традиционное начало, но с частицей «не» («Не Маша пошла с подружками в лес, а...», «Жили-были не дед и баба, а...»).

Для развития аналитических навыков:

1) попросите ребенка рассказать, как он бы поступил на месте того или иного героя; 2) сформулируйте несколько вопросов по сказке, требующих сопоставления фактов (Почему волка считают злым? Почему Колобок лисы не испугался?).

Для развития воображения:

1) попросите ребенка придумать сказку о себе; 2) попросите малыша придумать новый конец для старой сказки (например, даже мышка не помогла вытащить репку. Что дальше?); 3) сформулируйте вопросы «А если бы...», предполагающие иное развитие действия сказки (А если бы Машенька не заметила печку в лесу, как бы она братца

нашла?).

Для формирования энциклопедических знаний:

1) проанализируйте сказку и выделите, какие ценные практические сведения может из нее получить малыш; 2) сформулируйте соответствующие вопросы малышу и помогите ему найти на них ответы (например: зачем журавлю длинный клюв? Какие овощи, кроме репки, растут на грядках? Из чего можно построить избушку?).

Для развития творческих способностей:

1) как можно чаще просите ребенка рисовать сцены из сказок, создавать иллюстрации к ним; 2) с помощью аппликации и природных материалов (шишки, яичная скорлупа, ракушки, пух и перья и т. д.) создавайте разнообразные поделки по мотивам сказок: золотое яичко, теремок, Колобка; 3) предложите ребенку рисовать необычных персонажей: добрую Бабу-ягу, честную Лису и др.

Где узнать об этом подробнее?

Многократно издавались сборники колыбельных, потешек, пестушек, не говоря уж о русских народных сказках. Одно из наиболее полных изданий называется «Поэзия детства». Много материала на эту тему содержится в книге издательства «Прайм-Еврознак» «Правильно развить ум ребенка. Как?». В этнографических музеях крупных городов устраиваются курсы для родителей по народной педагогике.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Александра О., мама троих детей

Я выросла в деревне у обожаемой бабушки, и со своими детьми я просто повторяю то, что сама когда-то любила, – рассказываем сказки, играем в ладушки, сороку, гули, поем колыбельные, причем сейчас это делает старшая дочка по отношению к младшему брату. И мультики смотрим по народным сказкам, и песни народные слушаем, и танцами народными дети занимаются, и даже ходим в этнографический музей на занятия народными ремеслами. Все довольны – дети всегда при деле, а от взрослых не требуется никаких специальных усилий. Я всем друзьям говорю: гений Пушкина вырос не на карточках Домана или кубиках Зайцева, а на сказках Арины Родионовны! Народная педагогика проверена веками и уж зла точно не принесет.

ПРОТИВ: Игорь Я., отец восьмилетней Насти

Наверное, где-нибудь в селе народная педагогика выглядит естественно, но в большом городе, по-моему, это нонсенс. Мы с женой – филологи, даже ездили, будучи студентами, по псковским деревням фольклор собирать и первоначально хотели использовать «русское наследство» в воспитании Насти. Но оказалось ужасно глупо: проговаривать пестушки, одной рукой держа книгу, а другой – ребенка. Или колыбельные петь по книжке: да мы английских колыбельных больше знаем, чем русских! Жена напоминала мне какую-то ряженую актрису, и ребенок, мне кажется, чувствовал всю эту неестественность. Поэтому я сторонник более современных подходов к воспитанию детей.

Детские знаки: развиваемся вместе со Сьюзен Гудвин и Линдой Акредоло

Немного теории

Американские психологи Сьюзен Гудвин и Линда Акредоло много лет посвятили изучению работы человеческого мозга, прежде всего на самом раннем этапе его развития

– в первые три года жизни. На основании своего опыта они разработали систему игр и упражнений, которые способствуют быстрому и эффективному развитию мышления и речи. Эта система базируется на уверенности ученых в том, что ранние детские впечатления и ощущения способствуют формированию физической структуры мозга. Гладите вы ребенка по шее, читаете ему стихи, показываете птичек за окном – клетки детского мозга активизируются, формируются новые связи между нейронами. Впечатления ребенка не только способствуют появлению сложных нервных связей, но и укрепляют уже сформировавшиеся.

Как показали эксперименты, родительские гены влияют только на те области мозга, которые контролируют основные функции – дыхание, сердцебиение, температуру тела и врожденные рефлексы. Развитие всех остальных областей мозга, формирование триллионов нервных связей обусловлено стимуляцией в первые года жизни. Это означает, например, что чем больше ребенок слушает музыку, тем большую активность проявляет «музыкальная» (слуховая) область его мозга. Мало того, развитие этой области стимулирует развитие другой: как показали исследования, раннее музыкальное развитие ребенка положительно сказывается на тех областях, которые отвечают за математическое мышление.

Основываясь на результатах исследований, Гудвин и Акредоло определили критические периоды развития. Для развития социальной адаптации ребенка ключевыми оказываются первые полтора года жизни. Для моторных навыков критическим периодом развития являются первые четыре года. Речь и словарный запас формируются в первые три года. Для формирования математического мышления и логики важен период от года до четырех лет, а для развития музыкальных способностей – от трех до двенадцати лет.

### Практические упражнения

#### Развитие самостоятельности и навыков решения проблем

Подвесьте над кроваткой новорожденного простые игрушки (желательно звучащие, например колокольчики или погремушки), привяжите к ним ленточку и протяните ее к ручке или ножке малыша – он постепенно будет осознавать связь между своими действиями и издаваемым звуком игрушки. В полгода начинайте играть в «прятки»: мама прячет голову под платком и голосом привлекает внимание ребенка, потом наоборот – ребенок прячется под платком, а взрослый его «находит». Постепенно вводите причинно-следственные игры, построенные по принципу «стимул – реакция»: малыш дотрагивается до вашего носа – вы показываете язык, он дотрагивается до ваших надутых щек – вы их сдуваете. После нескольких повторений резко измените реакцию: ребенок дотронулся до носа, а вы не показали язык, а пощекотали его или закрыли глаза. В полтора года ребенку становятся интересны игрушки, построенные по этому же принципу: повернешь рычаг – выскочит клоун. Воспользуйтесь этим интересом и предлагайте ребенку открыть пакет, чтобы достать игрушку, развернуть салфетку и т. д.

#### Развитие памяти

С первых дней жизни старайтесь разнообразить мир, окружающий малыша, предоставить ему возможность получать новые впечатления (но важно не переусердствовать и не превратить мир ребенка в беспорядочный хаос, загроможденный новыми игрушками, людьми, «выходами в свет»). Берите ребенка с собой в кафе, магазины, на работу, во время прогулки ставьте коляску так, чтобы он мог обозревать окрестности, меняйте положение ребенка в кроватке. В возрасте от года до трех лет многократно повторяйте с ребенком любимые ему стихи и сказки: так он укрепляет свою память и «выучивает» сценарий действия в различных ситуациях. Помните о важности режима: предсказуемость действий в течение дня является важным фактором развития памяти. Очень полезно смотреть с ребенком фотографии и видеозаписи,

запечатлевшие процесс его взросления. При этом важны комментарии взрослых, их вопросы малышу: «Ты по мнишь, что мы видели в зоопарке? А куда мы ездили прошлым летом? Что ты делаешь на этом снимке?» После двух лет можно ввести такой ритуал: перед укладыванием спать обсудите с ребенком все события прошедшего дня, причем обращайтесь внимание на их эмоциональный фон: что обрадовало ребенка? Что его огорчило?

#### Развитие речи

Акредоло и Гудвин ввели в научный оборот новый метод обучения маленьких детей устной речи – так называемые «детские знаки»: жесты, с помощью которых ребенок может выражать самые разные понятия (рис. 39).

Эти жесты следует вводить в общение с ребенком как можно раньше, с самого рождения – тогда к 9-10 месяцам в его распоряжении будет целый «языковой» арсенал, с помощью которого он сможет общаться. Жесты должны быть просты в исполнении и доступны ребенку.

Очень полезно, чтобы жест как-то был связан с обозначаемым понятием: например, царапающее движение подойдет для кошки, а мотание рукой из стороны в сторону – для собаки (как будто она виляет хвостом). Но поскольку жесты лишь временная замена словам, не важно, какую форму они имеют: ту же кошку вполне может обозначать простое почесывание за ухом. Вводя новый знак для нового понятия, постарайтесь постоянно употреблять его, говоря об этом предмете.



□  
Рис. 39

Кроме детских знаков, не забывайте о двух самых важных ключах к развитию речи маленького ребенка – постоянному общению с ним и чтению книг.

Поощряйте ребенка к диалогу, задавая ему вопросы, предлагая выбор между альтернативами (Что ты хочешь: чай или сок?).

Где узнать об этом подробнее?

На русском языке в серии «Здоровый и умный ребенок» изданы две книги Л. Акредоло и С. Гудвин. Одна из них посвящена детским знакам – «Детские знаки: как говорить с ребенком, пока он не научился говорить», вторая содержит разнообразные игры и упражнения для развития мышления, математических и речевых навыков, творческих способностей: «68 игр для развития мозга, в которые дети играют с наслаждением».

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Екатерина Ф., мама двоих детей

Я узнала о методе «детских знаков», когда старшему сыну было уже пять лет, а младшему три месяца. Мне очень понравилась идея, я начала придумывать эти знаки и использовать их в разговоре с малышом. Во-первых, должна сказать, что мне самой очень понравилось переводить на язык жестов самые разные слова; старший сын, Костя, тоже с энтузиазмом подключился. В результате в год мы полноценно общались с маленьким Максимом, он даже рассказывал нам целые истории о своих делах на детской площадке! Это было настоящее чудо – с помощью знаков мы сумели проникнуть в мир ребенка, еще не владеющего речью...

ПРОТИВ: Ростислав Г., отец двухлетней Даши

«Детские знаки» напоминают мне театр немых. Я не очень понимаю, зачем нужно придумывать какую-то замену обычным человеческим словам, и запретил своей жене заниматься этой глупостью. Много говорить, читать – да, обязательно; но общаться знаками, задерживая развитие речи, – зачем?!

Живем в сказке: игры Валерия Воскобовича

Немного теории

Инженер-физик Вячеслав Воскобович в начале 1990-х годов разработал для собственных детей серию игр, которые со временем составили отдельную методику, направленную на развитие логики. Игры предназначены для детей разных возрастов, поскольку с каждой игрой можно производить действия различной степени сложности. С помощью одной игры можно решать несколько развивающих задач: освоение цифр и букв, опознавание цветов и форм, тренировка мелкой моторики, развитие речи, мышления, внимания, памяти, воображения. Для того чтобы увлечь детей, под каждую игру можно «подвести» сказочную историю. Сам Воскобович предлагает объединить игры «путешествиями по Фиолетовому лесу», но любой родитель вправе сам придумать сказочные задания для своего малыша.

Игры Воскобовича строятся по принципу спирали, постоянно и постепенно усложняясь, в каждой из них ребенок добивается какого-то «предметного» результата.

Практические упражнения

Игра «Геоконт»

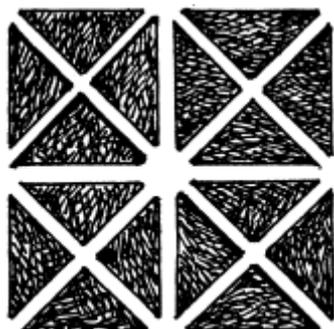
Эта игра напоминает «дощечку с гвоздиками». Возьмите фанерную доску, нанесите на нее сетку координат и воткните пластмассовые гвоздики или кнопки. На них можно натягивать разноцветные резинки или нитки, создавая бесконечное разнообразие заданий. Самые маленькие могут создавать контуры геометрических фигур, старшие дошкольники – придумывать новые фигуры или создавать их по схеме-образцу и словесной модели. Эта

игра пригодится и в школе для доказательства геометрических теорем.

#### Игра «Квадрат Воскобовича» (Игровой квадрат)

Игровой квадрат состоит из приклеенных на тканевую основу 32 треугольников (по 16 с каждой стороны) размером 6 x 4,5 x 4,5 см (рис. 40). Основой является гибкий пластиковый планшет, каждая сторона квадрата – 14,5 см. Желательно сделать квадраты разноцветными: с одной стороны – красные и синие, с другой – зеленые и желтые. Благодаря такой конструкции квадрат легко трансформируется, позволяя конструировать как плоскостные, так и объемные фигуры.

Квадрат можно определенным образом разрезать. Например, разрез крестом дает необычные объемные фигуры. Принцип работы квадрата Воскобовича аналогичен принципу оригами (складыванию объемных фигурок из бумаги), только данный материал более прочен и может использоваться неоднократно.

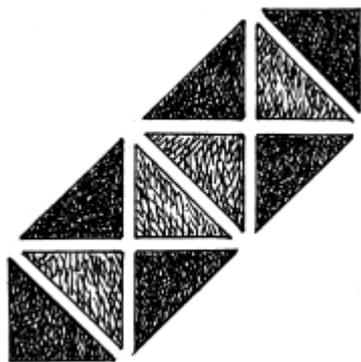


□ Рис. 40

Двухлетние малыши с помощью взрослого складывают домик с красной или зеленой крышей, конфетку. Более взрослые дети осваивают алгоритм конструирования, находят спрятанные в «домике» геометрические фигуры, придумывают собственные предметные силуэты.

#### Игра «Змейка»

На тканевую ленту, прикрепленную к гибкой пластиковой основе, приклейте с обеих сторон по четыре квадрата (рис. 41). Каждый квадрат состоит из четыре треугольников, с одной стороны синие и желтые, с другой – красные и зеленые. Между треугольниками – свободное место ленты, за счет этого и получается змейка – есть возможность сгибать ленту во многих местах, конструируя всевозможные фигуры, а именно плоскостные фигуры (грач, золотая рыбка, конфета, панاما, мышка и еще 30 фигур из красочного вкладыша-инструкции).



□ Рис. 41

Также возможно складывать различные цветные фигуры (дорожки, островки, тропинки) и объемные конструкции (рыбка, бабочка, краб и др.). Ребенок может творить самостоятельно или по заданному образцу.

#### Игра «Волшебная восьмерка»

Сделайте малышу две «волшебных восьмерки»: составьте восьмерки (два вертикальных прямоугольника, посередине разделенные горизонтальной линией) из любых доступных материалов: палочек, веточек, спичек. Желательно раскрасить эти палочки. Под веселые считалки складывайте разные цифры, превращайте одну цифру в другую – главное, чтобы ребенок «руками» узнавал различные цифры, на ощупь знакомился с ними.

#### Где узнать об этом подробнее?

О методике Воскобовича подробно рассказано в книге самого автора «Сказочные лабиринты игры», где содержатся и описания самих логико-математических игр, и «сказочные» сценарии занятий. Некоторые рекомендации можно найти на интернет-сайтах.

#### Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Светлана З., воспитатель детского сада

В нашем саду есть все игры Воскобовича, и они очень востребованы детьми. Я всегда рекомендую родителям развивать своего ребенка именно с помощью этой методики – она несложна и очень интересна. И приводит к прекрасным результатам: у детей очень хорошо развита мелкая моторика, они прекрасно различают цвета и формы, нет проблем со счетом или пространственным мышлением. Немаловажно и то, что к шести годам у наших деток благодаря методике Воскобовича сформирована готовность к школе и мотивация учиться в ней очень высока.

#### ПРОТИВ: Надежда К., мама шестилетней Ани

Мою дочь игры Воскобовича совершенно не заинтересовали – папа их и покупал, и сам делал, ему казалось очень важным заставить дочь любить геометрию и головоломки. Все без толку. Эти неодушевленные абстрактные квадраты, палки и нитки, может быть, нравятся более старшим детям, к тому же мальчикам; а девочке нужны игрушки, с которыми она сможет общаться и отождествляться, а не только перекладывать их в разной последовательности.

### ЧАСТЬ 3

УЧИМ РЕБЕНКА ЧИТАТЬ, СЧИТАТЬ, РИСОВАТЬ...



Все дети умны – но каждый по-своему. Выявить таланты малыша в первые годы его жизни очень сложно, поэтому лучше всего развивать его в разных направлениях, тогда он сможет вырасти гармоничной личностью. Понимая, что ребенок делает с интересом, а к каким занятиям он равнодушен, вы постепенно определите, каков тип интеллекта вашего ребенка и сможете целенаправленно работать над развитием индивидуальности малыша.

Доктор Гарднер, профессор Гарвардского университета, наблюдая тысячи людей, выделил восемь наиболее распространенных типов интеллекта. Каждый из них определяет характер человека, набор его интересов и любимых занятий. В каждом человеке присутствуют все восемь типов, но один или несколько из них развиты сильнее других.

1. Лингвистический (словесный) интеллект. Ребенок рано и легко научился читать, он разговорчив, любит иностранные языки.
2. Образный (пространственный) интеллект. Ребенок очень любит рисовать, увлекается аппликацией, лепкой, фотографией, у него прекрасно развито воображение.
3. Логико-математический интеллект. Такой человек обожает загадки, головоломки, легко понимает техническое устройство самого разного оборудования.
4. Музыкальный интеллект подразумевает, что у ребенка прекрасный слух, он начинает «танцевать» под любую мелодию, любит петь и играть на музыкальных инструментах.
5. Телесно-кинестический интеллект доминирует у тех детей, жизнь которых сосредоточена вокруг движения. Они любят спорт во всех его видах, ролики и скейты. Зачастую такие дети имеют «золотые руки» и обожают заниматься поделками,

моделированием и мелким ремонтом.

6. Естественный интеллект развит у тех, кто любит гулять на природе, помогать на даче и на кухне, интересуется животными и растениями.
7. Коммуникативный интеллект присущ детям-лидерам, они заводилы и прекрасные организаторы и не испытывают недостатка в друзьях.
8. Внутрличностный (самопознавательный) интеллект обуславливает задумчивость ребенка, частое желание побыть одному. Такие дети ведут дневники, строят жизненные планы, хорошо знают свои сильные и слабые стороны.

Важно помнить, что нельзя в развитии ребенка выбирать «главный интеллект».

Необходимо развивать все восемь типов, но при этом не расстраиваться, если у вашего «музыкального» Андрюши никак не идет чтение, а соседка Катя опередила его в решении головоломок. Ведь даже если человек от природы не наделен какими-то способностями, их все равно надо развивать. Типы интеллекта меняются по мере взросления, и человек, в школе получавший двойки по рисованию, может во второй половине жизни стать великим художником (так, например, случилось с французским постимпрессионистом Полем Гогеном).

Методики раннего развития, которые приведены в этом разделе, направлены на развитие наиболее часто встречающихся типов интеллекта.

## УРОКИ ЧТЕНИЯ

Чтение – это своеобразный паровоз, «локомотив» развития ребенка. Все методики раннего развития сходятся в одном: раннее обучение чтению принципиально важно для становления личности ребенка, для его «раннего старта». Ребенок, начавший читать самостоятельно, открывает окружающий мир с невиданной скоростью, он созидает свое личное пространство, выбирая те книги, которые нужны и интересны именно ему.

Осознание важности чтения привело к тому, что существует огромное множество вариантов обучения чтению, они хорошо разработаны и описаны в специальной литературе. Разброс методов чрезвычайно велик: одни советуют начинать с букв и азбук, другие начинают с заучивания целых слов и лишь затем учат буквы. Невозможно предсказать, какая именно подойдет вашему ребенку, ведь это зависит и от устройства его мозга, и от его темперамента, и (немаловажно!) от характера и способностей родителей.

Однако размышляя о методиках раннего обучения чтению, следует иметь в виду и позицию противников такого подхода. Аргументов у них несколько. Первый: далеко не все люди способны адекватно воспринимать вербальную информацию. Есть те, кто вербальному «общению с миром» предпочитает визуальное, или звуковое, или осязательное. Потратив много усилий и времени на обучение ребенка чтению, вы легко можете столкнуться с его нежеланием читать – да, он умеет это делать, но совершенно не хочет. Ему гораздо интереснее смотреть картинки или мультики или кататься на велосипеде. Раннее обучение чтению отнимает у ребенка (не у всех, конечно, но у многих) время, которое могло бы быть потрачено на развитие у него других, более важных для него способностей. Второй аргумент противников сводится к тому, что у каждой методики есть свои недостатки и велика вероятность школьных проблем с чтением у вашего ребенка – ему придется «переучиваться» чтению. Ну и наконец, последнее. Представьте, что ваш малыш благодаря вашему труду и терпению начал читать в год! Ну, или в два! Какие книги вы ему предложите? Рынок детской литературы в России очень велик, но рассчитан он на детей от пяти-шести лет, а «книжки-малышки» предназначены для чтения взрослыми детям – они напечатаны таким шрифтом, что никакой маленький ребенок их не осилит. Так что вам придется самим придумывать и делать книги для своего

юного гения.

...«по старинке»

Немного теории

Этот метод называют по-разному: слуховой, звуковой, фонетический, звукобуквенный, аналитико-синтетический. Так учились читать в XIX веке, так постигали грамоту наши мамы и папы, да и мы с вами. И сегодня, несмотря на изобилие методик и пособий, многие родители отдают предпочтение именно звуковому методу – как показывают многие исследования, этот метод наиболее гармонично сочетается с особенностями организации нашей психики и структурой русского языка. Родился этот метод 150 лет назад, пережил несколько модификаций; в нынешнем своем варианте этот метод был создан выдающимся советским психологом, доктором психологии, профессором Д. Б. Элькониным.

В основе этого метода лежит поэтапное знакомство со звуками и буквами русского языка. На первом этапе ребенок учится слышать и выделять различные звуки в словах. Он узнает, что звуки бывают твердые и мягкие, гласные и согласные, глухие и звонкие и что у каждого звука есть свое обозначение – буква. На втором этапе ребенок учится складывать звуки в слоги. Например, «м» и «а» образуют «ма», «п» и «о» – «по» и т. д. Сначала осваиваются слоги простые, состоящие из двух звуков, затем – сложные: они состоят из трех-четырех букв, в них появляется мягкий и твердый знак, подряд идут несколько согласных или гласных. Третий этап наступает, когда ребенок освоил и усвоил принцип чтения слогов и начинает складывать слоги в слова. Наконец, на четвертом этапе, слова постепенно «растут», и очень скоро от чтения слов ребенок переходит к чтению предложений и коротеньких рассказов.

Лучше всего начинать обучение чтению этим методом после 3,5-4 лет, но до этого возраста необходимо помочь ребенку полюбить книги – просто почаще читать их.

Практические упражнения

Этап 1

Учимся слышать и произносить звуки

Приведенные ниже упражнения развивают фонематический слух, помогают заучивать звуки и вычленять их в слове.

Игра «Ловим звук» начинается со сказки о том, как один из звуков («м», «б», «а»...) сбежал из азбуки. Предложите малышу хлопать в ладоши, как только он услышит слово со звуком «м».

Игра «В слова» всем хорошо известна и имеет множество вариаций. Например, вы говорите слово, малыш придумывает свое, начинающееся на последнюю букву вашего: арбуз – заяц – цапля – яблоко...

Игра «Начало, середина, конец» предполагает, что взрослый загадывает какой-нибудь звук (например, «т»), произносит слова с этим звуком (танец, самолет, мотор), а малыш хлопает в ладоши один раз, если услышит звук в начале слова, два раза – если в середине, три – в конце.

Чтобы научить малыша различать твердые и мягкие, гласные и согласные звуки, лучше всего придумать сказку. Например, такую: «Жили-были звуки. Но жили они не в доме и не во дворце, а у тебя в ротике. А вместе с ними жил вредный змей (пусть малыш пошевелит кончиком языка). Одни звуки он любил и свободно выпускал их погулять: “а-а-а”, “о-о-о”, “у-у-у”, “ы-ы-ы”, “и-и-и”. Эти звуки были очень веселые и носили вот такие красные платица (мама показывает малышу красную карточку). А на пути других звуков змей строил разные преграды: то двери на пути закрывал “м-м-м” (пусть малыш почувствует как звуку “м” двери-губы мешают пройти), то к потолку прижимал – звук “т”.

Заставлял змей звуки шипеть “ш”, фыркать “ф”, свистеть “с”, хрипеть “х”. А некоторые звуки он пугал – звук “р” (попробуй, как трещит язычок). Одним словом, эти звуки не свободно приходили через рот и носили вот такие синие платица (мама показывает ребенку синюю карточку)». По тренируйтесь с малышом произносить разные звуки, пусть он говорит вам, какие проходят легко, а каких змей запирает в ротике.

Проверьте ребенка с помощью игры «Наряди звук»: произносите звук, а он пусть повторяет за вами и показывает карточку-платице нужного цвета.

## Этап 2

Учимся складывать звуки в слоги

Игра «Дружные звуки». Возьмите в руки большой мяч и скажите малышу, что звуки очень хотят дружить друг с другом. Вот, например, со звуком «м» очень хочет подружиться звук «а». Вы кидаете мяч малышу, а он должен кинуть вам его обратно и произнести два звука вместе: «ма».

Игра «Собери слово». Расскажите малышу сказку: злой волшебник махнул своей палочкой, и все слова раскололись на кусочки. А теперь надо их со брать – выложить слово на столе с помощью красных и синих карточек (они будут обозначать последовательность гласных и согласных звуков.) Первое слово соберите вместе с ребенком, например ДОМ: синяя-красная-синяя. Начинайте с простых слов: РАК, МАК, СЫН, СОН. Звуки произносите отрывисто, как бы рассыпая горох. Усложните игру. Пусть малыш покажет, за какой карточкой скрывается буква О, за какой М, а потом «прочтет» слово по цветному ряду. Еще усложните задания. Сами выкладываете ряды из карточек, а малыш пусть подберет к ним слова. Слова можно брать уже и четырехбуквенные. Ну и наконец, последний шаг. Вырежьте из картона буквы (гласные из синего, согласные из красного). Положите поверх карточек нужные буквы, так малыш начнет учить, какие буквы соответствуют звукам.

Игра «Веселые буквы» помогает ребенку выучить не только звуки, но и буквы, начать их писать. Можно воспользоваться букварями и прописями, но для многих детей это очень скучно. Поэтому проявите всю свою фантазию и делайте буквы из чего только можете: лепите из пластилина или соленого теста, выкладываете буквы с помощью веревочки или спагетти, вырезайте ножницами по контуру нарисованную и раскрашенную букву, рисуйте на бумаге, асфальте. Учите ребенка писать только печатными буквами: во-первых, есть мнение, что для письменных букв мозг созревает только к семи годам, а во-вторых, скорее всего, в школе ребенка будут учить писать по методике, отличной от вашей.

Для игры «Паровозик» вам понадобятся вырезанные из картона буквы и картонный паровозик с вагончиком, к которым вы приклеите кармашки для букв. Паровозик и вагончики соединяются между собой при помощи скрепки. Расположите в столбик гласные буквы: А, О, У, Ы, И. В карманчик вставьте согласную букву, которую малыш хорошо знает (например, мамину букву М), и пусть она едет к станции – гласной букве А! А у станции паровозик дает сигнал, и гласная буква садится на поезд. Получается слог МА. Цель этой игры – научить ребенка читать по две буквы сразу! Ребенок тянет согласный звук, когда ведет паровозик, а у станции дает сигнал (произносит гласный звук), затем повторяет слог целиком: М – – – – – (А)-МА! Также играйте с другими буквами. Усложняйте задание, спрашивайте ребенка, у какой станции сигнал звучит мягко (у И – МИ), а у какой твердо (у А – МА). К чтению слогов с гласными Я, Е, Ю, Е, вы перейдете гораздо позже, когда ваш малыш уже хорошо овладеет навыком сложения слогов и слов с гласными А, О, У, Ы, И.

## Этап 3

Читаем по буквам

Для игры «Путешествия слов» усовершенствуйте паровозик из предыдущего упражнения – приделайте к нему еще один вагончик с кармашком. На карточках напишите уже не буквы, а слоги (малыш ведь их уже уверенно читает). Дальше игра повторяется, но в гости друг к другу ездят не буквы, а слоги (подружившиеся буквы). Паровозик, подобрав на станции одну парочку, едет за другой. В результате на поезде поедет целое слово: МАМА, СО-НЯ, РА-МА. Не забывайте просить малыша прочесть слово целиком.

Игра «Путаница» тренирует навык осмысленного чтения. Напишите несколько слов с переставленными слогами, например: КАМАЙ (майка), КАШАП (шапка), МИКДО (домик). Малышу нужно прочитать «перепутанные» слова, догадаться, как они должны звучать на самом деле, а затем прочесть их правильно (конечно, после того, как вы их правильно напишете).

Очень полезна хорошо известная игра «Спрятанное слово». Расскажите ребенку о том, что в некоторых словах могут прятаться другие коротенькие словечки: например, в слове КОБРА прячутся слова КОРА, БРАК, КРАБ, БРА, РАК, БАР. А уж сколько слов спряталось в ЭЛЕКТРИЧЕСТВЕ! Посоревнуйтесь с малышом, кто найдет больше.

Игра «Вставь букву» очень эффективна в начале третьего этапа. Нарисуйте или найдите картинки к словам из трех букв (ЛУК, ДОМ, ДЫМ, КОТ, КИТ, РОТ, ЛЕС, МОХ, МАК и т. п.). Под каждой картинкой напишите слово, которое обозначает предмет, изображенный на картинке. Но вместо гласной буквы оставьте пустое место (то есть под картинкой, на которой изображен дом, у вас будет подпись Д – М). Предложите ребенку вставить пропущенную букву в слово.

Чтобы сыграть в игру «Сложи слово», напишите на бумаге или картоне любое слово из двух слогов (например, РУКА). Разрежьте бумажку на две части так, чтобы на каждой из частей был один слог, например: РУ, КА. Предложите ребенку собрать слово из слогов, при этом последовательность слогов он определяет сам. У ребенка может получиться и КАРУ, и РУКА. Чтобы выбрать правильную последовательность слогов, малышу придется подумать и осмыслить прочитанное. Со временем усложните задачу – разрежьте слово из трех слогов.

Для игры «Закончи слово» потребуются любые картинки (от лото, из журналов, открытки). Напишите на отдельных бумажных полосках начала и окончания слов, обозначающих изображенные на картинках предметы. Разложите картинки перед ребенком. Бумажки, на которых написано начало слов, положите на картинки. Полоски, на которых написаны окончания слов, разложите перед ребенком. Задача малыша – подобрать к каждому слову соответствующее окончание. Не забудьте о лишнем варианте окончания, чтобы игра стала интереснее.

Игра «Составь слово из букв» аналогична составлению слов из слогов, но проводить ее можно только тогда, когда ребенок уже уверенно читает по слогам, не разбивая их на буквы. Предложите ребенку составить слово из предлагаемого, заранее подготовленного взрослым комплекта букв. Например: О, М, Т, С. Ребенок, перебирая варианты порядка букв, осмысливая их, выбирает правильный ответ.

Можно усложнить игру: из одного заданного набора букв сложить два слова. Чтобы облегчить задачу (особенно на первых порах), желательно подбирать слова, относящиеся к одному обобщающему понятию. Например: составь из букв А, О, М, Р, З, К, А названия двух цветков (РОЗА, МАК).

Для игры «Отыщи спрятанное слово» начертите на большом листе бумаги таблицу, впишите по горизонтали и вертикали слова, относящиеся к какой-либо общей теме (овощи, фрукты, дом, игрушки, имена...) (в каждую клеточку вписывайте по одной букве). Клеточки, оставшиеся пустыми, заполните любыми буквами. Ребенку нужно найти и прочитать слова, которые вы «спрятали». Если ребенку сложно искать слова по теме, попросите находить называемые или загадываемые вами слова («Найди слово РУСАЛОЧКА», «Найди имя героя, который живет на крыше»). Задание развивает

осмысленность чтения, так как кроме слов-отгадок ребенок может увидеть в таблице и бессмысленные слова – АМАЛЬ, ЛЯБА, ОЛАБ и др.

#### Этап 4

Читаем предложения

Для игры «Составь словосочетание» напишите на карточках слова в разных грамматических формах. Предложите ребенку подобрать подходящие слова и положить их рядом. Например:

НОВАЯ ПЛАТЬЕ ПРИШЛА ВРЕМЯ  
НОВЫЙ ГОД ПРИШЕЛ ДЕТИ  
НОВОЕ ИГРУШКА ПРИШЛИ СЫН  
НОВЫЕ КВАРТИРА ПРИШЛО ДОЧКА

Игра «Какое слово потерялось?» помогает научиться осмысливать значение предлогов и не пропускать их при чтении. Напишите словосочетания, в которые входят предлоги, сами предлоги напишите на отдельных карточках. Предложите ребенку «вернуть» «маленькие словечки» на место. Усложненный вариант: ребенку не даны предлоги, он сам догадывается, какое слово пропущено, и вписывает его. Например:

ЧАЙ САХАРОМ  
КОШКА ДИВАНЕ  
КОСТЮМ ШКАФУ  
СОБАКА ЗАБОРОМ  
ПРИШЛА МАГАЗИНА  
КНИГА ЖИВОТНЫХ

Для игры «Подбери окончание» напишите словосочетания, состоящие из прилагательного и существительного или глагола в прошедшем времени и существительного, окончания прилагательных и глаголов напишите на отдельных карточках, ребенок должен разложить окончания на места. Предусматривайте «лишние» варианты ответов!

ВРЕМЯ БЕЖАЛ...  
МАЛЬЧИШКА БЕЖАЛ...  
ВЕРА БЕЖАЛ...

Чтобы сыграть в игру «Предложение + картинка» потребуется несколько сюжетных картинок (их можно вырезать из журналов). Взрослый придумывает и записывает на отдельных карточках предложения к этим картинкам (по одному или несколько к каждой картинке), ребенок читает предложения и догадывается, к каким картинкам они подходят.

Чтобы научить ребенка понимать короткий текст, предложите ему придумать несколько вариантов названий для прочитанного текста. Также полезно сыграть в игру «Составь рассказ»: разрежьте заранее подготовленный текст на предложения или части (абзацы). Ребенку нужно прочитать отдельно каждую часть, а затем предложить ему расположить их в правильной последовательности. Такой вид работы помогает формировать понимание последовательности и причинно-следственных связей событий. Лучше использовать для этого упражнения коротенькие тексты букварей и азбук.

Еще один вариант задания: попросите ребенка прочитать рассказ, но не до конца. Пусть окончание рассказа он додумает сам, а потом прочитает оставшиеся предложения и сравнит свой вариант с авторским. Не забудьте похвалить малыша и в том случае, если он угадал правильно, и в том, если он придумал свое оригинальное окончание рассказа.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Вера Ж., учитель начальных классов, мама двоих детей

Своих детей я учила читать так же, как и своих учеников – старым, традиционным способом, после четырех лет. Они научились за несколько месяцев и очень полюбили чтение. Преимущество этого метода очевидно: требуется очень мало дополнительных пособий, заниматься и играть можно в любое время и в любом месте. Зачем изобретать велосипед, когда умные люди давно уже все придумали и облегчили нам жизнь?

ПРОТИВ: Елена Г., мама троих детей

Я очень мучилась со старшей дочкой, обучая ее чтению, но «традиционный» метод у нас так и не пошел. Буквы она выучила, но дальше слогов так и не продвинулась, как мы ни бились. Только «кубики Зайцева» помогли ей от слогов перейти к словам. С младшими детьми мы даже и не пытались идти «по старинке».

...вместе с Николаем Зайцевым

Немного теории

Не учиться, а играть! Таков девиз методики обучения чтению, разработанной Николаем Александровичем Зайцевым. Пожалуй, в России это самая популярная методика на сегодняшний день – некоторые школы даже полностью перешли на обучение «по Зайцеву». Играя с разноцветными шумящими кубиками, «звонящим чудом», ребенок учится, даже не осознавая того.

Идея Зайцева проста: если что-то можно показать, о том не надо долго рассказывать. Детям надо сначала показать предмет изучения, дать в него поиграть, а потом уже подвести определение. Так соблюдается святой закон обучения: от конкретно-образного через наглядно-действенное к словесно-логическому.

Наблюдая за тем, как дети постигают грамоту, Николай Зайцев пришел к следующим выводам:

1. Чтобы научиться читать, не обязательно знать названия букв и пользоваться азбукой. Картинки, сопровождающие начертание буквы (аист на А, телефон на Т и т. д.), только мешают ребенку, а не помогают ему.

2. По слогам читать сложно. В русском языке в состав слога может входить от 1 до 10 букв. Состоящее из одного слога слово «всплеск» вызовет у читающего по слогам ребенка определенные трудности.

3. Человек сначала учится писать, а потом читать. Ребенку легче идти к чтению через письмо – как и взрослому при изучении нового языка.

Основной единицей языка у Зайцева является не звук, буква или слог, а склад: пара из согласной и гласной, или из согласной и твердого или мягкого знака, или же даже одна буква. Например, СО-БА-КА, ПА-РО-ВО-З, А-И-С-Т и так далее. Складовой принцип чтения – основа зайцевского метода обучения детей чтению.

Зайцев предлагает показывать ребенку складывание не в книге, не на карточках, а на кубиках – и это принципиально. Отсутствие аналитического мышления у ребенка-дошкольника компенсируется обостренным восприятием сигналов от органов чувств – зрение, слух и тактильные ощущения. Поэтому, написав складывание на гранях кубиков, Зайцев сделал сами кубики различными по цвету, размеру и звуку. Дети именно чувствуют, а не понимают

разницу между гласными и согласными, звонкими и мягкими.

#### Какие бывают кубики

В наборе «кубиков Зайцева» 52 кубика (7 из них повторяются, чтобы строить слова ПА-ПА, МА-МА, ВО-ВА, БА-БУ-Ш-КА, ДЯ-ДЯ, ТЁ-ТЯ, КО-Ш-КА и т. п.): большие и маленькие, одинарные и двойные, золотые, железные, деревянные, железно-золотые, деревянно-золотые. Есть один белый кубик со знаками препинания. Также кубики различаются по размеру.

Большие – это кубики с твердыми складами. Маленькие – кубики с мягкими складами.

Впрочем, с определением «мягкий-твердый» Николай Александрович решительно не согласен: что здесь твердого и мягкого? А вот большой и маленький есть! Сравните, как раскрывается рот, когда вы говорите БА или БЯ.

Большие и маленькие кубики бывают разных цветов и с разными наполнителями.

Двойные – это склеенные друг с другом кубики, с согласными, которые сочетаются – «дружат» не со всеми гласными. Например, Ж(ЖЬ)-ЖА-ЖО(ЖЁ)-ЖУ-ЖИ-ЖЭ. Такие варианты, как ЖЫ, ШЫ, ЧЯ, ЩЯ, просто исключены.

Железные – кубики со звонкими складами.

Деревянные кубики – с приглушенными складами.

Золотые – кубики с гласными.

Железно-деревянные – используют для складов, имеющих твердые знаки.

Деревянно-золотые – для складов с мягкими знаками.

Белый кубик – используется для обозначения знаков препинания.

Буквы на кубиках пишутся разным цветом: гласные – голубым, согласные – синим, твердый и мягкий знак – зеленым.

#### Откуда берутся кубики

«Кубики Зайцева» можно найти в специализированных магазинах: в детских товарах или в магазине педагогической литературы. Гарантированно их можно найти в интернет-магазинах. Однако это недешевое удовольствие. Если вы захотите сделать кубики самостоятельно, то подробную инструкцию по их изготовлению сможете найти в книге «Как научить ребенка читать» (издательств во «Прайм-Еврознак»).

#### Клеим кубики

Кубики – главный инструмент для обучения чтению по методике Зайцева – после покупки необходимо склеить. Можно заняться этим увлекательным делом глухой ночью, пока любимое чадо спит. Но представьте, какое первое действие совершит маленький ребенок, получивший кубик с какими-то гремелками или шумелками внутри? Правильно! Он его разорвет. А если клеить кубики вместе, такого соблазна не возникнет, ведь и так ясно, что внутри.

Заранее подумайте об укреплении кубиков. Для этого можно вставить внутрь кубика еще один, почти такой же по размеру, вырезанный из плотного картона.

Клеить кубики можно клеем «Момент». Если его нет, то можно воспользоваться клеем ПВА. В процессе сушки клея стяните кубик банковскими резинками, чтоб не разъехался.

Обязательно защитите кубики – обклейте со всех сторон скотчем. Можно перед началом склеивания заламинировать развертку или обернуть термопленкой, а после сборки еще и проклеить скотчем углы граней.

#### Развешиваем таблицы

Таблицы, входящие в комплект «кубиков Зайцева», не менее важны, чем кубики, – не пренебрегайте ими. Желательно сначала обрезать таблицы по линии обреза, изображенной по краям. Затем, совместив края частей таблицы, склеить их клеем или

скотчем. Таблицы тоже желательно обернуть термопленкой, чтобы они не рвались и не пачкались в процессе использования.

Если вы занимаетесь с ребенком дома, то вешать таблицы надо так, чтобы малыш мог достать поднятой вверх рукой до верхнего края таблицы. Когда он подрастет, поднимите таблицу – ребенок должен тянуться к ней, а не наклоняться.

Размещать таблицы желательно в том месте, где малыш бывает наиболее часто, то есть в его комнате. Но если там места совсем нет, то можете разместить их в другой комнате, в коридоре или даже на кухне.

## Практические упражнения

### Учим попевки

Выучить их необходимо, потому что вы вместе со своим ребенком будете не произносить нарисованные на кубиках склады, а петь их. По мнению Николая Александровича, обучаться чтению с пением гораздо эффективнее, интереснее и веселее, чем без него. А некоторых детей в нежном возрасте иначе и не научишь читать.

### Играем в кубики

Главное правило: все кубики со складами принадлежат ребенку. Не бойтесь, что малыш запутается. Точная систематизация позволяет быстро уловить закономерности языка, не засоряя голову ребенка всякого рода «научностью».

Для начала пусть малыш выберет кубик, который приглянулся больше других. Возьмите его и, поворачивая к ребенку той гранью, которую называете, пропойте все склады. Теперь пусть кроха выберет большой деревянный кубик. Затем маленький. Золотой. Железный. Когда будут освоены все типы размеров и звучаний, можно пропеть малышу столбик складов по таблице и предложить найти кубик с той же попевкой. Так он заодно освоит и склады, и их классификацию.

Встаньте у таблицы, в руки берите указку и начинайте распевать. Обратите внимание на то, что нужно хорошо артикулировать склады, показывать ребенку, что звуки разные: большие и маленькие, звонкие и шуршащие. Для наглядности можно двигаться: вставать на цыпочки или приседать, разводить руками и т. д.

Очень важно вдохнуть в кубики жизнь. Придумывайте кубикам имена: вот большой кубик-папа Б-БА-БО-БУ-БЫ-БЭ, а вот маленький кубик-детка БЬ-БЯ-БЁ-БЮ-БИ-БЕ. Двойные кубики – это бабушки и дедушки.

### Начинаем писать

Дальше, согласно методике, надо начинать писать (именно писать, а не читать – чтение придет само собой).

Не бойтесь, если ребенок еще не в состоянии держать в руках ручку. Писать нужно не ручкой на бумаге. Малыш будет водить указкой или пальчиком по таблице, напевая: «БА-БО-БУ-БЫ-БЭ, МА-ША, МО-ЛО-КО». Ему ведь нужно понимать, как слова составляются, разбирать их на части и вновь собирать. И конечно, писать нужно с помощью кубиков, составляя из них слова.

Начните писать с того, что ребенку дороже всего, – с имени. Кстати, можно написать КО-ЛЯ, но лучше – НИ-КО-ЛА-Й А-ЛЕ-К-СЕ-Е-ВИ-Ч (ребенок будет рад почувствовать себя большим). Потом составляйте названия игрушек, имена близких людей. Собрав в одном конце комнаты слово МАМА, на столе – БАБУШКА ЛИЗА, а у окна – ДЯДЯ ПЕТЯ, начинайте подвижную игру в слова: «Скорее беги к БАБУШКЕ! Смотри, кто к нам приехал, – ДЯДЯ ПЕТЯ! Встречай его! А теперь МАМА зовет тебя с собой!» Таким образом можно обучать чтению в движении, не принося в жертву грамотности зрение и осанку. Обратите внимание, мы не учим ребенка читать или писать с помощью кубиков,

мы просто играем.

Когда, где, сколько играть

Играйте в кубики хотя бы один раз в день и столько, сколько захочет ребенок: иногда 5-10 минут, иногда – час и больше. Десяти занятий, даже кратковременных, обычно бывает достаточно, чтобы четырехлетка начал читать. Необязательно играть в одно и то же время суток (только утром или только вечером). Играйте тогда, когда есть настроение и ребенок ничем другим не занят. Лучше один день пропустить совсем, чем сделать игру в кубики принуждением.

Игры с кубиками для детей от 0 до 6 месяцев

Специально учить чему-либо в этом возрасте бесполезно, не нужно и даже вредно. Ребенок проходит огромный путь от беспомощного новорожденного до озорного самостоятельного. Поэтому перегружать его большим количеством дополнительных занятий не нужно. В этот период кубики просто сопровождают ребенка. Это одна из его игрушек, развлечение.

Никаких занятий проводить не надо. Просто держите несколько кубиков всегда под рукой и иногда показывайте малышу склад, кубик или слово. Кубики разные, по-разному звучат. Обращайте на это внимание. Используйте кубики как погремушку. И даже если вы будете делать это редко, от случая к случаю, ничего страшного не случится. Даже минимальное общение с кубиками сделает свое дело – подготовит малыша к дальнейшему обучению.

Не ждите, что малыш будет показывать склады или слова. Просто играйте. Не проверяйте кроху, не старайтесь понять, что он усвоил из ваших игр. Он, несомненно, все видит, все слышит, все постепенно запоминает и выдаст результат в свое время.

Игры с кубиками от 6 месяцев до года

Продолжайте показывать кубики и называть склады. После того как вы несколько раз показали и назвали кубики, попросите найти кубик с определенными складами. Пусть малыш поползает среди разложенных на полу кубиков и найдет нужный.

Составляйте из кубиков простейшие слова. Например, обозначающие предметы мебели, которая окружает малыша: шкаф, диван, стул. Какие-то слова можно оставить на некоторое время (например, слово ШКАФ можно поставить в шкаф на полку или прямо на шкаф). А какие-то придется сразу убрать, чтоб не повредить кубики (например, слово СТУЛ на стуле продержится до тех пор, пока малыш его не схватит или на ваше «слово» не сядет уставший папа).

Игры с кубиками после года

Продолжайте выполнять предыдущие упражнения и постепенно вводите более сложные. В книге Николая Зайцева «Письмо. Чтение. Счет» есть масса интересных игр и заданий с кубиками. Но вы скоро обнаружите, что готового материала вам не хватает, надо придумывать свое. Ваши игры будут не менее интересными, а малыш полюбит их даже больше, чем «фирменные», ведь вы знаете, во что он любит играть, и постараетесь подобрать игру ему по вкусу. В железную дорогу? Что ж, собирайте из кубиков ПА-РО-ВО-З с ВА-ГО-НА-МИ. Строить города? Составьте ЗА-МО-К ВО-Л-ШЕ-Б-НИ-КА. С девочками, которые любят крутиться на кухне, можно «готовить» КО-Т-ЛЕ-ТЫ или, допустим, КО-М-ПО-Т. Играть можно прямо на кухне, попросите малыша отыскать «продукты»-склады, без которых обед не получится. Пока малыш ищет нужный кубик, он вновь и вновь перебирает десятки других, запоминая по ходу дела склады, которые на них изображены.

Поиграйте в «магазин», «зоопарк», «путешествие». Пусть малыш составляет названия животных, которых видел в зоопарке, или «собирает» чемодан, складывая туда нужные в

путешествии «вещи-слова».

Предложите ребенку придумать как можно больше слов на определенную букву (или склад) «про сто так» или на какую-то тему.

После того как вы несколько раз поиграли с ребенком в кубики и таблицы, он увидел много слов, написанных вами, не раз видел свое имя и другие знакомые слова, предложите ему попробовать что-нибудь написать самостоятельно. Например, дайте ребенку кубики, из которых он сможет написать свое имя. Как правило, все дети быстро справляются с таким заданием. В следующий раз предложите ему самому найти «свои» кубики и написать имя.

Интересно писать слово, ведя указкой по таблице и называя склады. Соберите слово из кубиков и предложите малышу самому «написать» его в таблице, отыскивая склады и показывая их пальчиком. Поменяйтесь местами, теперь вы «пишете» слово по таблице, а малыш – кубиками.

Когда ребенок запомнил многие кубики, научился писать слова, усложняйте задания: предлагайте придумывать и писать слова не «просто так», а по определенным правилам. Например, придумать и написать слова, где повторяется одна и та же буква: ЖАБА, ПАЛКА, КАРАВАН, БАРАНКА, СУНДУК, БУРУНДУК, МОЛОКО, ХОРОШО, ПОРОШОК. Заинтересуйте малыша, пусть за каждый кубик малыш получает одно очко – чем больше кубиков, чем длиннее слово, тем больше очков. А со временем набранные очки могут превращаться во что-нибудь вкусное или интересное.

Или вот такая игра: нужно придумать и написать по таблице или кубиками слово с определенными параметрами. Например, слово должно состоять из четырех кубиков: два больших, два маленьких, или не иметь в своем составе буквы И и мягкого знака. Соблюдение всех условий дает играющему пять очков. За каждую ошибку снимается одно очко. Примеры таких слов: НЕ-ВЕ-С-ТА, ВО-РО-БЕ-Й.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Екатерина М., мама троих детей

Мне очень нравится методика Зайцева – интересная и простая. Я купила кубики еще для первого ребенка, начала заниматься с ним в четыре года – хватило нескольких недель, и он уже читал!!! С младшими дочерьми начала раньше – в год и в полтора. Времени потребовалось чуть больше, месяца два-три, – и тоже легко начали читать. Система Зайцева не привязана к определенному возрасту – и это очень здорово. И еще одно очевидное преимущество: кубики настолько нравились моим детям, что превращались в любимую игрушку. И обучение чтению шло даже без моего участия!

ПРОТИВ: Василий Р., отец восьмилетнего Петра

Моя жена научила сына читать по «кубикам Зайцева» в три с половиной года. Сама клеила эти кубики, какие-то железяки в них засовывала – кучу времени убила. Я сначала был против, но потом смирился. Когда ребенок начал читать, сначала все были в восторге: такая кроха – и уже с книгой!!! Мы были абсолютно уверены, что никакие проблемы в школе ему не грозят. Но вот недавно Петя пошел в школу... И зайцевский метод аукнулся ему совсем неприятной стороной. Учительнице пришлось переучивать Петра! В школе приняты другие цветовые обозначения гласных и согласных; Петя не «слышит» отдельных звуков – только склады, как и учил Зайцев. В результате читать наш сын совсем разлюбил... Да и школа ему радости не приносит.

...вместе с Марией Монтессори

Немного теории

Мария Монтессори предлагает способ, с помощью которого дети сами легко и с желанием научатся читать. Без помощи специального обучения, без азбук, букварей, прописей и почти без карандаша и бумаги! Причем читать бегло, без запинок и спотыкания.

Мария Монтессори уверена, что учиться и развиваться дети должны сами, без понуканий и указаний старших. Каждый малыш должен делать то, что ему нравится, и в таком темпе, в каком он может. Педагогика Монтессори вертится вокруг ребенка, именно поэтому ее девиз: «Помоги мне сделать это самому». Применительно к чтению это выглядит так: папа и мама не усаживают малыша за чтение букваря, не увлекают яркими буквами и картинками, не учат читать, писать, считать тогда, когда они это посчитают нужным. Они просто внимательно наблюдают, чтобы выявить момент, когда кроха сам потянется к буквам, раскроет книгу, вытащит кубики с алфавитом (то есть замечают наступление сенситивного периода интереса к языку). И вот тогда родитель или учитель в «Монтессори-группе» создает вокруг ребенка обучающую среду с зоной русского языка. А дальше ребенок будет учиться сам. Без спешки и без скуки. С желанием и радостью. Произойдет это наверняка в период от четырех до шести лет, ведь сенситивный период интереса к чтению, по мнению Монтессори, завершает восприимчивый период развития речи, а случается это от четырех до шести лет. Уже после семи лет обучение теряет спонтанный характер и превращается в неинтересную и, чаще всего, нелюбимую ребенком работу. Монтессори уверена, что занятия чтением надо начинать в четыре года. Однако упражнения, готовящие руку к письму, она советует предлагать ребенку с двух с половиной – трех лет.

Итак, для обучения чтению по методу Монтессори, необходимо создать зону русского языка. В нее входят:

- материал для расширения словарного запаса: карточки с картинками и словами;
  - материал для развития фонематического слуха: наборы мелких предметов;
  - материалы для подготовки руки к письму: металлические рамки-вкладыши для обводок и штриховок, ножницы для резания бумаги;
  - материал для знакомства с письменными буквами: шершавый алфавит (буквы вырезают из бархатной бумаги), поднос с манкой для письма;
  - материал для написания слов: большой подвижный алфавит (вырезан из цветного картона: голубой цвет для согласных и розовый – для гласных);
  - материал для чтения: карточки с написанными отчетливым курсивом словами.
- Карточки помещаются в коробках и конвертах.

Допустим, интерес к чтению у ребенка появился. С чего же начать, какие пособия первыми должны попасть в руки ребенка? Маленьких детей нужно сначала учить писать, а не читать – утверждает Мария Монтессори. Наблюдая за детишками в своей школе, Монтессори пришла к выводу, что для ребенка проще написать букву (другими словами, нарисовать ее, ведь буква тоже рисунок), чем воспринять некий абстрактный образ буквы в книге. Причем начинать обучение нужно с прописных букв, а не с печатных, так как круговые движения детям даются легче.

В системе Монтессори нет скучных упражнений и утомительных уроков. Все обучение – это игра. Занимательная, с яркими интересными игрушками. И малыш всему – и чтению, и письму, и бытовым навыкам – учится играя.

## Практические упражнения

### Упражнение 1

#### Штрихуем и обводим

Чтение начинается с письма, а письмо – с подготовки руки. Для этого «Монтессори-педагоги» советуют заняться штриховками и обводками.

Штрихуя рисунок или обводя рамочки, дети проводят линии различной длины и во всех направлениях, что вырабатывает в них свободу движения кисти и твердость пальцев. Когда подготовленный ребенок наконец возьмет карандаш или ручку для того, чтобы написать свою первую букву, он сделает это с такой же легкостью, как человек, много писавший. Этой работе дети, и самые маленькие, и постарше, отдаются подолгу с самым горячим увлечением.

#### Упражнение 2

##### Ощупываем буквы

Тактильно дети запоминают лучше, чем на слух или даже визуально. Ощупывание мягких, пушистых буковок доставляет малышам огромное удовольствие, и вскоре они уже будут знать весь алфавит.

#### Упражнение 3

##### Составляем слова

Когда дети узнают несколько гласных (три, четыре) и столько же согласных, они приступают к составлению слов из подвижного алфавита.

#### Упражнение 4

##### Пишем слова

Малыши приступают к письму. Все дети делают это по-разному: одни долго ощупывают буквы, составляя слова и начинают писать лишь тогда, когда составление слов является для них легким делом, – тогда они пишут сразу слова и целые предложения. Другие пишут подолгу буквы всего алфавита одну за другой или же повторяют одну и ту же букву, одно и то же слово. Обычно дети, начавшие писать, пишут неудержимо и с увлечением. У них, по выражению Монтессори, рождается мания письма.

#### Упражнение 5

##### Читаем

Наряду с письмом идет и чтение. Ребенок, составляющий самостоятельно слова из подвижного шрифта, уже начинает читать. От слов, как и в письме, они переходят к фразам и от рукописного шрифта – к печатному.

#### Упражнение 6

##### Играем с рамками-вкладышами

Рамка кладется на лист бумаги, и малыш обводит цветным карандашом окошечки, в которые вставляются фигуры. Затем с уже нарисованной на бумаге фигурой совмещается соответствующий вкладыш (например, квадрат) и обводится еще раз карандашом другого цвета. Появившаяся на бумаге фигура заштриховывается сначала широкими большими линиями, потом все более узкими. Штриховка делается всегда слева направо. Техника штриховки может быть разнообразной. Особенно хороши маленькие частые штрихи непрерывного письма. Порядок появления фигур: 1) квадрат; 2) правильный треугольник; 3) трапеция; 4) треугольник с дугообразными сторонами; 5) эллипс; 6) круг; 7) овал; 8) прямоугольник; 9) четырехлистник; 10) пятиугольник.

#### Упражнение 7

##### От точки к точке

Предложите ребенку картинки с разбросанными по ним точками (можно воспользоваться несложными картинками «соедини по точкам» из детских журналов и развивающих книжек), дайте ему карандаш. Пусть он выберет любую картинку и

соединяет карандашом любые точки по своему усмотрению.

### Упражнение 8

#### Шершавые буквы

Подготовьте шершавые буквы из зернистой или бархатной бумаги письменного начертания и наклейте их на таблички из толстого картона или дощечки голубого или розового фона – в зависимости от того, какому звуку (гласному или согласному) соответствует буква. В отдельных коробках сложите заглавные и прописные буквы. Ребенок ставит перед собой коробку с шершавыми буквами и вынимает из нее одну из табличек. Например, табличку с буквой А. Родитель показывает ему, как можно двумя пальцами (средним и указательным) обвести букву: будто написать ее. Ребенок повторяет это движение и в конце обведения называет букву. Он может повторить движение руки в воздухе, чтобы лучше запечатлеть очертание конкретной буквы. Есть еще один вариант этого упражнения: ребенок кладет перед собой несколько табличек с шершавыми буквами и закрывает глаза (или завязывает их платком). Он ощупывает шершавые буквы на табличках и пытается угадать, как они называются. Контроль осуществляют кто-то из детей или учитель.

### Упражнение 9

#### Письмо на манке

Поставьте перед ребенком коробку с шершавыми буквами и плоский поднос с рассыпанной по нему манкой. Сначала он обводит двумя пальцами шершавую букву на дощечке. Затем он делает этими пальцами то же движение, только на подносе с манкой. Сквозь манку проглянет изображение буквы. Движение можно повторять еще и еще раз, встряхивая манку после каждого написания. То же самое упражнение можно проделать с помощью палочки, обведя ею сначала шершавую букву, а потом проведя очертания буквы по манке.

### Упражнение 10

#### Сочини слово

Перед ребенком стоит коробка с голубыми и розовыми карточками, на которых написаны пары букв. На каждой по две буквы, причем одна написана черным карандашом, другая – красным. На голубом фоне – гласные, на розовом – согласные.

#### Пары букв для карточек

Б-П, В-Ф, Г-К, Д-Т, Ж-З, З-С, К-Т, С-Т, С-Ц, Т-Ц,  
Ф-Т, Х-Г, Ц-Ч, А-Я, Ы-И, У-Ю, О-Ё, Э-Е, И-Й.

Малыш вынимает из коробки одну за другой карточки и придумывает слова, начинающиеся с букв, которые на них написаны. Он делает это устно, а если умеет уже писать, то письменно, например:

БАНКА – ПАЛКА, ВАЗА – ФРАЗА, АСТРА – ЯСТРЕБ.

### Упражнение 11

#### Сочини слово

Ребенку предлагается коробка с двумя отделениями. В одном отделении лежат карточки с изображениями или (для хорошо читающих детей) с названиями животных, например: ОСЕЛ, КОШКА, УТКА, ПЕТУХ. Во втором – карточки, на которых написаны названия звуков, произносимых этими животными: «иа», «мяу», «кря», «кукареку». Ребенок ставит перед собой коробку с материалом и выкладывает перед собой в ряд карточки с изображениями животных. Затем берет по одной карточке из другого отделения, где записаны названия звуков животных, и объединяет их. Например: УТКА – КРЯ, КОШКА

– МЯУ, ПЕТУХ – КУКАРЕКУ.

#### Упражнение 12

Слова и картинки

Подготовьте три набора карточек: 1-й набор – карточки с картинками, 2-й набор – таблички со словами, обозначающими нарисованное на картинках, 3-й набор – контрольные карточки, где слово и картинки объединены. Ребенок кладет перед собой конверт с карточками. Он выкладывает на стол картинки, а затем подбирает к ним таблички со словами. Контрольные карточки помогут малышу самостоятельно проверить выполненную работу.

#### Упражнение 13

Читаем трудные слова

Приготовьте коробку с мелкими игрушками. На дно коробки положите голубой конверт с табличками, на которых написаны слова, обозначающие эти игрушки. Слова и предметы подобраны так, что в них содержится одна какая-нибудь трудность.

Примеры трудностей в прочтении слов

О – А Д – Т

Б – П Г – В

В – Ф И – Ы

Ч – Ш ЫЙ – ОЙ

К – Х Я – Е

С – З Т – Ш

И – Е ТСЯ – ТЬСЯ – ЦА

Г – К ИЙ – ОЙ

На все эти трудности можно сделать карточки или книжечки с картинками (можно усовершенствовать, дополнить карточки и книжки из предыдущих упражнений). Например, в первой игре будут участвовать слова, в которых произносится А, но пишется О. Ребенок расставляет перед собой предметы из коробочки: олень, крокодил, сова, поросенок, корова, ворона, охотник. Затем он открывает голубой конверт и достает оттуда таблички со словами. Малыш читает эти слова и раскладывает таблички к предметам.

#### Упражнение 14

Построй предложение

Подготовьте наборы разноцветных карточек, на которых на белом фоне написаны письменным или печатным шрифтом различные слова. Учтите, что из карточек одного цвета необходимо составить предложение. Ребенок приносит коробку с карточками на стол, вынимает карточки и раскладывает их по цветам. Затем он читает слова на карточках одного цвета и кладет их одну за другой, чтобы слова составили предложение. При этом не столько важен порядок слов, сколько смысл составленного предложения.

#### Упражнение 15

Читаем Толстого

Делаем самодельные книжки: на одной странице остается картинка, а на другой – помещаем предложение, взятое из текстов «Азбуки» Л. Н. Толстого. Ребенок читает предложение в книжке и разглядывает картинку, сравнивая их.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Анна В., мама двоих детей

Оба моих сына ходят в «Монтессори-садик» и там учатся читать по ее методу. И они, и мы с мужем очень довольны. Мы не сторонники раннего обучения чтению, ничего не форсируем – когда дети сами захотят, когда мозг их созреет, тогда и начнут читать. Одному сейчас пять, другому четыре – оба хорошо знают буквы, умеют их писать, старший читает простые слова. Но больше всего в «Монтессори-методе» нас привлекает то, что дети развиваются гармонично: они не только учатся читать, но и учатся общаться друг с другом, развивают мелкую и крупную моторику, внимание, память, они приучены к порядку и очень самостоятельны. У нас в семье нет слова «скучно» – сыновья всегда могут сами занять себя.

ПРОТИВ: Валентина Б., мама шестилетней Варвары

Я очень хотела заниматься с ребенком чтением по методу Монтессори. Но сделать самостоятельно все необходимые материалы оказалось просто невозможно – слишком много требуется сил и времени; то, что у меня получилось, никак не годилось для использования в процессе учебы – буквы кривые, некрасивые. Пришлось все выбросить. Никаких садов и развивающих групп рядом с нашим домом нет. Мы без проблем научились читать обычным способом, по букварю – и оказалось, что никакой нужды в Монтессори нет, и я только зря время потеряла.

...вместе с Гленном Ломаном

Немного теории

В основе метода обучения чтению, разработанного Гленном Доманом, лежит его убеждение в том, что учить ребенка необходимо в период роста его мозга, то есть с рождения и до 7-7,5 года. Учить его надо всему – в том числе чтению. И делать это с помощью многочисленных карточек. Приготовьте плотный белый картон и красный фломастер с толстым стержнем. Картон разрезается на полоски размером 10 x 50 см. В центре этой полоски вы будете писать слова красным фломастером (рис. 42). Высота букв 7,5 см, толщина 1,5 см. Сочетание красного с белым и крупные буквы необходимы для легкости восприятия слова вашим ребенком.



Рис. 42

Пишите без помарок, всегда одним и тем же шрифтом, только печатными прописными буквами. Можно воспользоваться трафаретом. У края карточки всегда оставляйте небольшие поля, чтобы ваши пальцы не закрывали написанного слова.

В дальнейшем размеры карточки и букв будут постепенно уменьшаться, а цвет заменится на черный.

Гленн Доман настоятельно рекомендует вести ежедневные записи, посвященные вашим занятиям с малышом. Во-первых, это хорошая памятка для вас, во-вторых, сопоставляя записи, вы сможете точно оценить достижения ребенка.

Родители, посещающие занятия в Институте Эвана Томаса, заполняют «Ежедневный контрольный листок». Возьмите и вы за правило вести подобный дневник. Отмечайте следующее:

- частота занятий (чем и сколько раз вы сегодня займетесь с ребенком);
- интенсивность (как быстро малыш выполняет задание, сколько новых слов он выучил);
- продолжительность (какое время отводится на выполнение каждого задания, общая продолжительность занятий за день);
- цель занятий (чего вы конкретно хотите достичь, выполняя упражнения. Например: начать читать маленькие предложения);
- замечания матери (добились ли вы поставленной цели, что не получается).

### Практические упражнения

Доман – категорический противник использования азбуки и букваря. Он считает, что обучение чтению должно начинаться с изучения не букв, а сразу целых слов. Ребенку трудно понять (а взрослому сложно объяснить), что означают эти «непонятные значки» и для чего они вообще нужны. Попробуйте объяснить двух-трехлетнему малышу, что такое О. Со словами все значительно проще: ребенок хорошо знает, что такое мама, собака, спать, ложка, поэтому запомнить абстрактное слово ему гораздо проще.

#### Этап 1

##### Учимся читать слова

Первые 15 слов, которые вы предложите ребенку, должны быть простыми, короткими и знакомыми ему: МАМА, ПАПА, имена других членов семьи, клички домашних животных, названия любимых игрушек или лакомств ребенка.

Выберите момент, когда малыш пребывает в прекрасном расположении духа, сыт, здоров и не хочет спать. Покажите ему первую карточку со словом МАМА и, улыбаясь, скажите: «Это означает МАМА». Пусть он посмотрит на нее пару секунд, затем эту карточку быстро уберите и покажите следующую, затем еще три. Не надо ничего объяснять ни словами, ни жестами, не надо заставлять ребенка повторять слова. Просто четко произнесите написанное слово. После пятой карточки как-нибудь поощрите малыша (погладьте или поцелуйте). В течение дня повторите это занятие (с этими же словами) еще два раза. Итого: три раза, примерно по минуте. Для первого дня достаточно.

На следующий день ребенка ожидает шесть занятий. Три раза покажите пять вчерашних слов и три раза набор из пяти новых. И не забудьте каждый раз хвалить его!

На третий день достаем пять новых карточек. Три раза показываем ребенку пять первых слов, три раза – пять вторых, три раза – пять новых слов. В этот день количество занятий возрастает до девяти. Не пугайтесь, на самом-то деле все вместе отнимет у вас около девяти минут! Интервал между занятиями произвольный, но не менее получаса.

На четвертый и пятый день придется повторить программу третьего дня.

Теперь пришло время изготовить новые карточки. Рекомендуется следующие наборы слов составить из названий частей тела, поскольку эта тема близка и понятна ребенку. Чтобы было проще в дальнейшем, рекомендуется сразу составить пять наборов слов.

рука	пальцы	кисть	лоб	ступня
нога	рот	губы	зубы	ухо
лицо	волосы	грудь	брови	пупок
голова	пятки	спина	язык	затылок
нос	колени	шея	бедро	локоть
глаза	щеки	живот	плечо	ресницы

Дальше вам придется убирать старые слова и добавлять новые. Поступайте очень просто

– удаляйте по одному слову из каждого, уже изученного в течение пяти дней набора, и заменяйте это слово новым. Поступайте так с каждым набором слов. В течение пяти дней ваш ребенок уже видел три первых набора слов, так что теперь вы можете ежедневно обновлять по одному слову в каждом из этих наборов. Через пять дней начните удалять слова в каждом из пяти своих наборов, которые вы в настоящее время используете. Поступайте так каждый день.

Вы будете учить по 25 слов в день. Слова будут разделены на пять наборов по пять слов в каждом. Ежедневно ваш ребенок будет знакомиться с пятью новыми словами, по одному в каждом наборе, а пять старых слов будут вами удаляться.

Если вы к этому моменту достигли главного – ребенок занимается с удовольствием, считайте, что самое тяжелое позади. Возможно, он вам уже продемонстрировал свои успехи. Отлично! Не забудьте похвалить его за это.

Теперь вам предстоит изготовить карточки с названиями предметов домашнего обихода (стол, кровать и т. д.), после – личных вещей малыша (ложка, носки и т. д.), затем в ход идут названия продуктов питания, животных. Но это лишь рекомендации, темы наборов слов вы можете выбирать в соответствии с интересами малыша. И все эти слова он учит по прежней схеме, а потом переходит к изучению глаголов.

## Этап 2

### Учим глаголы

Следующую группу слов составьте из самых распространенных глаголов (сидеть, прыгать, спать и т. д.). В этом случае, чтобы ребенку было интересней, можете проиллюстрировать слова своими действиями (присядьте, подпрыгните). Можете дать возможность ребенку немного пробежаться. Скажите: «Ты бежишь», а потом покажите ему слово, объяснив: «Это означает БЕЖАТЬ». Обычно дети в восторге от глаголов и запоминают их с поразительной легкостью.

Схема обучения такая же: 25 слов в день, из них пять – новых.

## Этап 3

### Соединяем слова

Успешно преодолев первый этап, ваш ребенок уже обладает некоторым запасом слов, которые может прочесть. Пришло время переходить к словосочетаниям. Этот этап является промежуточным между чтением отдельных слов и целых предложений.

Начнем мы снова с изучения отдельных слов, потому что они как нельзя лучше подходят для того, чтобы составлять из них сочетания, а потом и целые предложения. Составьте наборы слов, обозначающих основные цвета (красный, синий и т. д.). Желательно, чтобы обратная сторона карточки была соответствующего цвета. Получится очень удобно: вы показываете, например, зеленую карточку, потом переворачиваете ее, и ребенок видит слово ЗЕЛЕНЬИЙ.

Когда вы поймете, что ваш ребенок более-менее освоился с цветами, подумайте, какие слова ему уже знакомы, и составьте простые, понятные малышу комбинации. Например, КРАСНЫЙ ЦВЕТОК, СЕРЫЙ КОТ, БЕЛОЕ ПОЛОТЕНЦЕ. Ребенок, узнав знакомые слова, быстро сообразит, что теперь перед ним уже нечто новое.

Потом следует показать ребенку слова-антонимы: БОЛЬШОЙ, МАЛЕНЬКИЙ, ВЕСЕЛЫЙ, ГРУСТНЫЙ, ПУСТОЙ, ПОЛНЫЙ и т. д. Составьте словосочетания и предложите их ребенку.

большой цветок	маленький цветок
веселый папа	грустный папа
пустая чашка	полная чашка

□ Если все идет как надо, то не за горами время, когда ваш ребенок начнет читать целые страницы.

#### Этап 4

##### Читаем простые предложения

Освоив словосочетания, ребенок без труда перейдет к простым предложениям. К этому времени он наверняка умеет читать не менее 70-100 слов. Из них вы без труда составите несложные фразы. Напри мер: МАМА ИДЕТ, КОТ СПИТ, МАША БЕЖИТ.

Есть два способа помочь ребенку разобраться с новым материалом.

- Привычные карточки. Вам придется умудриться втиснуть в заданный размер два-три слова. Разумеется, использовать вы будете более мелкий шрифт. Буквы будут не 7,5 см, как раньше, а 5 см. Три раза в день на протяжении пяти (а то и меньше) дней показывайте их ребенку. Затем начните обновлять набор, удаляя два старых предложения и вставляя два новых. Ваш ребенок будет усваивать их очень быстро, так что переходите к новым предложениям как можно скорее.

- Сделайте книжку размером 20x45 см, величина красного цвета шрифта – 5 см. Состоять она будет всего из пяти предложений.

К каждому из них должна прилагаться подходящая картинка (замечательно, если есть возможность использовать фотографии самого ребенка). Разместите все так, чтобы ребенок сперва видел слова и лишь потом иллюстрацию. Конечно, над изготовлением такого альбома придется потрудиться, но, поверьте, ваш малыш будет в восторге. Начните с первых десяти страниц, которые вы будете читать своему ребенку два-три раза в день. Через несколько дней придумайте новую главу, на основе того же самого словарного запаса.

Постепенно увеличивайте количество слов в предложении. Не забудьте, что вы должны использовать только знакомые ребенку слова. Шрифт снова придется уменьшить, иначе три-четыре слова просто не поместятся на карточке. Можно сделать ее немного длиннее.

Какими должны быть предложения? Лучше веселыми и даже абсурдными. Если, конечно, ребенок находится в том возрасте, когда сможет оценить это.

ПОМНИТЕ: чем веселее и непринужденнее проходят занятия, тем больше запомнит малыш.

Кошка гуляет по небу
Зеленое яблоко весело танцует
Маша целует грустный дом

□ Скорее всего, вы не обойдетесь без предлогов. Не бойтесь их использовать, ребенок быстро сообразит, что к чему, и без дополнительных пояснений. Когда он осилит первое в своей жизни предложение, то будет невероятно горд своим достижением.

Количество слов в предложении нужно постепенно увеличивать. Соответственно изменятся и ваши наглядные пособия, так как прежние размеры карточек теперь станут слишком малы. Уменьшите размер букв (сперва до 2 см, а после до 1 см) и пишите их

черным цветом. Но запомните: никогда нельзя уменьшать размер шрифта и, одновременно с этим, увеличивать количество слов.

Если вам надоели карточки и вы в качестве пособия используете самодельную книжку (о которой говорилось на третьем этапе), продолжайте в том же духе, только теперь замените красные буквы на черные.

## Этап 5

### Уже книга

Вот и настал великий день. Вашему ребенку предстоит прочесть первую настоящую книгу. Это действительно знаменательное событие, поэтому момент, когда малыш возьмет ее в руки, должен быть запоминающимся.

Что это будет за книга? Тут все зависит от двух обстоятельств. Первое – возраст юного читателя, второе – насколько легко он перешел с крупного красного шрифта на более мелкий черный. Если ребенку еще нет трех лет, то, вероятнее всего, родителям вновь придется «засучить рукава». Дело в том, что первая книга, которую такой кроха гордо прочтет сам, должна отвечать следующим требованиям:

- словарный запас книги должен составлять от 50 до 100 слов;
- в ней должно быть не более одного предложения на страницу;
- высота печатного шрифта должна составлять не менее 2,5 см;
- текст должен предшествовать иллюстрациям и идти отдельно от них.

Сложно обнаружить что-то подобное в продаже, поэтому придется подготовить книгу самостоятельно. Подберите какую-нибудь веселую историю и адаптируйте под словарный запас ребенка. Буквы в вашей книге-самodelке должны быть черного цвета.

Если ребенок старше трех лет, то особых проблем возникнуть не должно. Скорее всего, он уже освоился с относительно мелкими (0,5-1 см) буквами, и вы сможете что-то подобрать для него в магазине. Что касается содержания книги, то никто лучше вас не знает вкусов и предпочтений ребенка. Обычно малышам нравятся волшебные сказки, забавные истории, рассказы о животных. Обязательно одно – книга должна быть очень интересна ребенку.

Когда книга выбрана, можно приступать к чтению. Читайте малышу ее вслух как можно выразительней два-три раза в день на протяжении нескольких дней. Если ребенок захочет сам прочесть знакомые фразы, не препятствуйте. Помните: чем младше ребенок, тем у него меньше желания проговаривать слова вслух. В один прекрасный (именно прекрасный!) момент ребенок непременно захочет все прочесть сам.

Нужно заметить, что для некоторых малышей переход к мелкому шрифту может оказаться трудным. Если вы поймете, что ребенок не узнает знакомые слова, написанные мелко, и скучает – видимо, им не достаточно хорошо усвоен материал четвертого этапа. Чтобы помочь малышу разобраться во всем до конца, приготовьте привычные карточки (шрифт высотой 2,5 см, черный), на каждой из которых будет написано предложение из выбранной книги. Показывайте их ребенку в обычной манере и через месяц снова вернитесь к книге.

### Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Ольга М., мама троих детей

С первой дочкой я занималась по Доману всем, в том числе чтением. К году я устала делать карточки и приспособила компьютер, сделала несколько презентаций в программе PowerPoint. К трем годам Светлана бегло и хорошо читала, пересказывала прочитанное. Поступила в гимназию сразу во второй класс, сейчас в четвертом и бездельничает – учится очень легко и хорошо. Со вторым ребенком заниматься я ленилась и делала все от

случая к случаю. Сейчас ему пять. Читать не желает вообще, думаю, гимназия ему не грозит. Третьему сыну полтора, занимаюсь математикой и чтением по Доману. Да, это требует времени и труда, иногда хочется все бросить. Но из своего опыта я поняла: тяжело в учении – легко в бою. Первые годы потрудитесь, вложите в ребенка как можно больше – дальше только принимайте похвальные листы из школы, ребенок будет учиться без проблем.

**ПРОТИВ:** Татьяна Ф., учитель английского языка

Доман разработал прекрасную методику обучения чтению – но на английском языке! И для англоязычных детей. В английском языке нет падежей, родов, слова почти не меняются. Umbrella – всегда umbrella, в любом контексте. Достаточно в младенчестве запомнить это слово, и оно на всю жизнь останется в запасе ребенка. А вот в русском языке есть «зонт», «зонтик», «зонтику», «с зонтиком» и множество других вариантов, все их не напишешь на карточках, а одним словом «зонт» не обойдешься. Поэтому русскоязычный ребенок, учившийся читать по-русски по карточкам Домана, испытывает серьезные проблемы с освоением различных форм слов, он с трудом разделяет слово на слоги и буквы, не видит внутренней формы слова, легко переставляет буквы внутри слова, а следовательно, пишет с ошибками. Так что я бы не рекомендовала учить малышей читать с помощью Домана.

...вместе с Сесиль Лупан

Немного теории

Сесиль Лупан не придумала новую методику обучения чтению. Ученица и последовательница Гленна Домана, она внесла в его метод несколько очень важных и существенных уточнений, которые помогут всем желающим облегчить обучение чтению по Доману. По ее мнению, начинать учить читать наиболее эффективно тогда, когда ребенок начинает говорить. И делать это не только с помощью карточек, но и используя другие каналы поступления информации: слуховой, тактильный.

Практические упражнения

Называем знакомые вещи

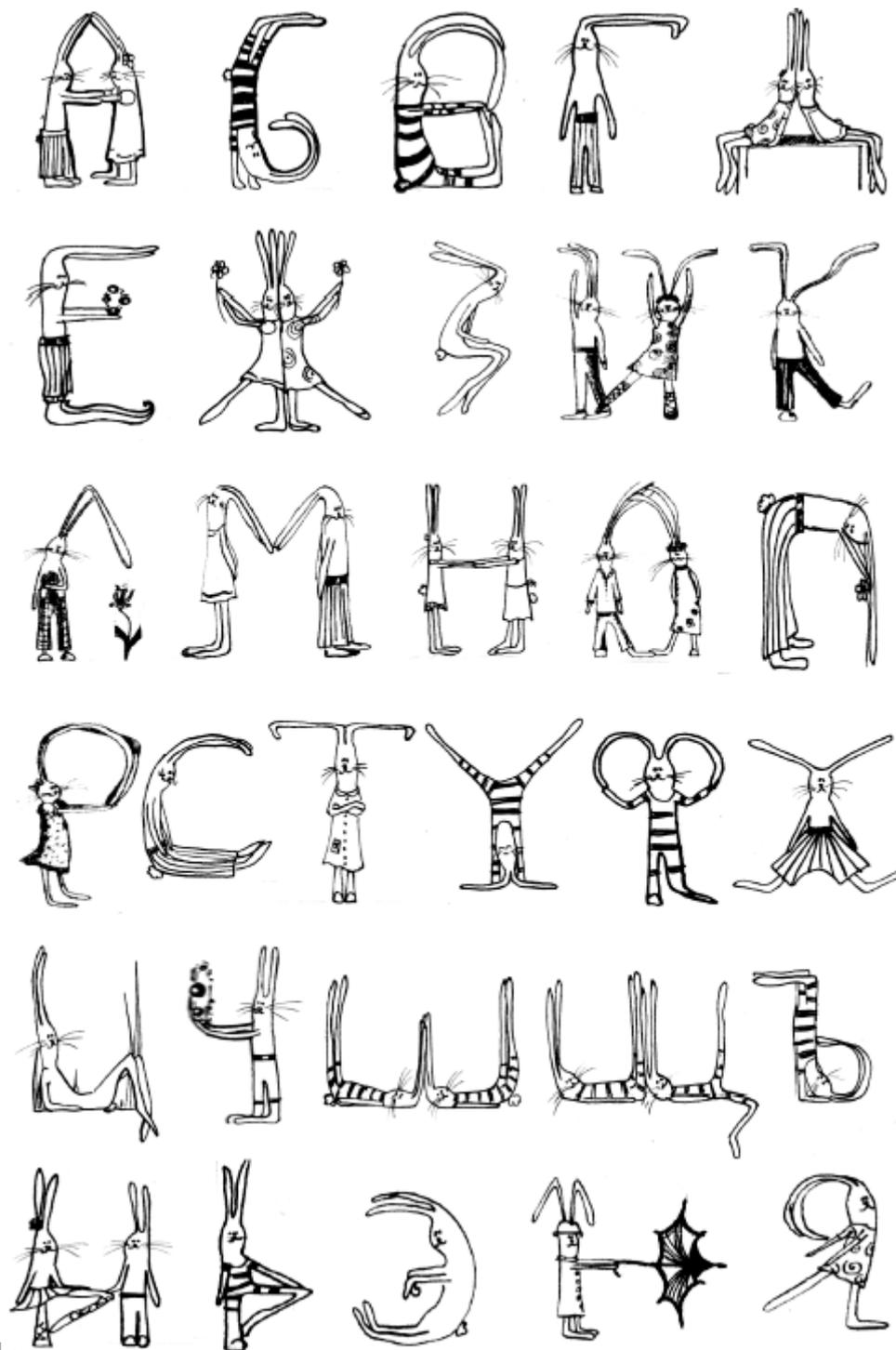
Повесьте в комнате ребенка большой лист бумаги. Записывайте на нем слова, которые он произнес. Каждый раз, когда малыш говорит новое слово, вы торжественно (он должен почувствовать важность момента и уловить ваше эмоциональное состояние) записываете это слово на бумаге. Как только ребенок выговорит свое имя, запишите его на отдельном листке и прикрепите листок к внутренней стороне кровати, чтобы ребенок, лежа, мог его видеть. Затем подпишите все вещи, которые присутствуют в комнате, и повесьте на них соответствующие таблички: ШКАФ, ОКНО, ДВЕРЬ, КАРТИНА. Вместе с ребенком обойдите комнату, обратив его внимание на эти таблички и произнесите названия предметов вслух. Помните, что буквы должны быть хорошо видны ребенку: высота не менее 2 см; не забывайте писать прописные буквы в начале имен собственных и объясните ребенку, почему так делается. Желательно согласные написать черным цветом, а гласные – красным.

Веселый алфавит

Придумайте занимательные конфигурации каждой буквы и нарисуйте ее на специальной карточке размером с почтовую открытку (рис. 43). Всего должно получиться 33 карточки. Букву сделайте высотой 6-10 см, черного цвета, а детали можно раскрасить красным. Затем организуйте игру с этими карточками. Показывайте три-четыре картинки и просите

дать название каждой из них (например, «буква А» или «буква М»). Вводите новые картинки только после того, как ребенок хорошо запомнит предыдущие. Рассказывайте интересные истории про персонажей, из которых «составлены» буквы, как можно чаще повторяя при этом саму букву. Например: «Мы три брата кролика. Наши имена начинаются на букву Ш: Шустрый, Шумный и Шелковые Уши».

Когда ребенок выучит 10 букв, покажите ему те же самые буквы, но без рисунков и меньшего размера. Пусть он сам найдет соответствие этой букве среди карточек с рисунками. А дальше – фантазируйте. Начините писать слова и фразы, придумывайте и делайте самодельные книжки про малыша. Их он обязательно захочет прочесть.



□ Рис. 43

### Читаем и учим басни

Как показали результаты многочисленных экспериментов, громадную роль в обучении чтению играет первая книга – та, которую ребенок впервые прочтет самостоятельно. Чем скучнее и проще книга, тем меньше у ребенка желание познакомиться с ней, а следовательно, и вообще с процессом чтения. Лупан рекомендует начинать обучение чтению со сборников басен. В них действуют животные, которых дети очень любят. Пусть вас не пугает обилие незнакомых для детей слов в баснях – это только стимулирует интерес и хорошо развивает речь. Произведения Крылова, Лафонтена, Эзопа – великолепное начало для любого ребенка. Басню можно прочитать и в год, и в два. Очень полезно вместе с ребенком выучить ее наизусть. Для этого необходимо нарисовать картинки, которые помогли бы малышу следить за ходом сюжета, и рассказать басню, как сказку, показывая на рисунки, объясняя сложные места и выражения.

### Рассматриваем книги

Чтобы ребенок полюбил читать книги, как можно раньше начинайте с ним их рассматривать. Выберите книги с твердыми страницами и большими красивыми картинками. Если в них нет текста, просто рассказывайте, что нарисовано на картинках. Если текст есть, то прочтите его, а затем обязательно перескажите, уточнив непонятные места. Каждая следующая книжка должна быть немного сложнее предыдущей. Читайте как можно более выразительно, эмоционально, даже театрально, сопровождайте чтение жестами. Прежде чем прочитать новый отрывок, повторите прочитанный накануне, а закончив книгу, перечитайте ее еще раз.

### Играем в слова

Одно из условий интереса к чтению – достаточный словарный запас. Ни один ребенок не захочет читать книгу, в которой он не понимает половины слов. Каждое слово – это мостик к новому понятию, знанию, выводу, сравнению и, следовательно, умению мыслить. Поэтому необходимо постоянно работать над расширением словарного запаса ребенка. Запаситесь самыми разными словарями: толковыми, словообразовательными, орфографическими, словарями синонимов и антонимов – и при любой возможности показывайте ребенку, как ими пользоваться. Когда ребенок начинает говорить, используйте свободное время в транспорте или на прогулке для игр в слова. Таких игр существует великое множество: от простейших «цепочек» до сложной «балды». «Цепочки» могут быть тематическими: например, вы по очереди называете животных, растения, продукты.

Очень полезны и письменные игры в слова: «виселицы», составление коротких слов из одного длинного, чтение слов наоборот. С самыми маленькими детьми играйте в «подражалки»: показывая на кошку на улице или в книжке, просите произнести, как она «говорит».

### Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Людмила Р., мама десятилетней Аллы

Еще до рождения Аллы мы с мужем решили, что будем активно развивать ее с самого раннего возраста. Накупили кучу книг, все проштудировали. Доман нам понравился на уровне идей, но мы пришли в ужас от обилия карточек. Тогда ведь купить карточки было невозможно, пришлось бы все делать самим. А ведь мы хотели учить ее не только читать, но и считать, и мышление развивать. Да еще и гулять надо, и домом заниматься. В общем, Доман оказался не для нас. А вот книга «Поверь в свое дитя» нас обоих обнадружила. Материалов требовалось гораздо меньше, библиотека у нас дома и так огромная. Мы занимались в свободном режиме, без принуждения, играя, и результаты оказались великолепными. В четыре года Алла хорошо читала и считала, легко поступила в

языковой лицей, сейчас учится с энтузиазмом, обожает книги, но и с точными науками никаких проблем.

ПРОТИВ: Наталья Е., воспитатель детского сада

Как показывает мой опыт, метод Лупан подходит далеко не всем детям. Примерно половина из тех, кого учили читать «по Лупан», нормально читать так и не стали. Почему? Да потому что метода как такового нет. Ну, книжки посмотрели, в буквы поиграли и порисовали, в слова поиграли. У Лупан нет системы, а без нее нет никакого обучения. Наверное, если учить по карточкам Домана и использовать приемы Лупан как дополнение, что-нибудь получится, но сама по себе методика Лупан, на мой взгляд, неэффективна.

...вместе с Линдой Акредоло и Сьюзен Гудвин

Немного теории

Никогда не рано знакомить ребенка с буквами и книгами! Так считают американские психологи Сьюзен Гудвин и Линда Акредоло, которые много лет посвятили изучению работы человеческого мозга. Их методика основана на уверенности ученых в том, что ранние детские впечатления и ощущения способствуют формированию физической структуры мозга. Поэтому чем больше нового он узнает в первые годы своей жизни, тем лучше будет развит его мозг, а следовательно, мышление и речь. Акредоло и Гудвин не предложили стройной методики обучения чтению, но придумали несколько интересных упражнений, которые помогут малышу заинтересоваться этим процессом.

Практические упражнения

Упражнение 1

Знакомимся с буквами

С полугода начинайте знакомить ребенка с буквами – смотреть на них никогда не рано, ведь для малыша изображения букв Ж или М ничем не отличаются от картинок с изображением жука или цветка. Для него все это – различные формы. Можно купить готовые карточки с большими и яркими буквами, а можно изготовить их самостоятельно: просто нарисовать на бумаге довольно крупные разноцветные буквы. Развесьте их по всему дому и показывайте малышу: эта красная буква называется С, а эта – Р. После того как ребенку исполнится год, введите «неделю буквы»: посвящайте каждую неделю одной букве и вводите ее в ежедневную жизнь малыша. Например, развесьте по дому изображения буквы В, украсьте детскую кашу изюминками или вареньем в форме В, в ванне нарисуйте В пеной и т. д. – не ограничивайте свою фантазию! После двух лет, когда малыш начинает проявлять явный интерес к рисованию, предлагайте ему творчески переосмысливать начертания букв. Фактически, это игра по типу «закорючек»: нарисуйте на листе бумаги С, Г, О и попросите его придумать рисунки с этими буквами. В течение двух-трех недель можно так играть с пятью буквами, затем взять еще пять.

Упражнение 2

Знакомимся с рифмами

Чтобы научить детей воспринимать отдельные звуки в слове (а затем уже соотносить их с буквами), авторы методики особое внимание уделяют знакомству детей со звучащей речью. С самого рождения пойте малышу: на ночь колыбельные, днем – просто песенки с рифмованными строчками, причем акцентируйте именно рифмы. Вместо обычной подвески прикрепите над кроватью «рифмующиеся картинки» – изображения предметов,

образующих рифмы. Например, нарисуйте кошку, ложку и мошку или платок, каток и моток. Как можно больше читайте стихов, прибауток, рифмованных присказок. Когда появляется первый детский лепет, относитесь к нему очень внимательно: присоединяйтесь к «разговору» своего малыша, повторяйте звуки за ним, а затем предлагайте ему повторить за вами. Например, он говорит «ба-ба-ба», а вы ему «бо-бо-бо». По мере взросления ребенка и усиления его самостоятельности сопровождайте ежедневные ритуалы (просыпание, умывание, одевание) стишками. После двух лет ребенка наверняка очень заинтересует игра «Лишнее слово»: называйте ему два рифмованных слова и одно нерифмованное, а затем просите выбрать то, которое не подходит к остальным. Например: туча, куча, стена или сушка, мушка, воробей. Поменяйтесь ролями: пусть ребенок называет слова, а вы выбираете лишнее.

## УРОКИ МАТЕМАТИКИ

Обучение математике маленьких детей – прямой путь к развитию их мышления, умения логически мыслить, сравнивать, выстраивать пространственные отношения, оперировать абстрактными категориями. И если для сторонников раннего развития это несомненный плюс и довод в пользу раннего обучения математике, то для многих психологов и родителей – это существенный минус. Давно установлено, что развитие абстрактного мышления происходит у человека в довольно позднем возрасте и его неоправданное стимулирование приводит к дисгармоничному формированию мозга и различным психологическим нарушениям. Усиленное развитие логики, большой объем абстрактных знаний и умений приводит к росту левого полушария мозга и задержке развития правого полушария, которое является доминирующим в раннем детстве. Поэтому, выбирая методику для обучения ребенка математике, постарайтесь не переусердствовать.

Великий психолог Жан Пиаже, исследуя, как дети образуют математические понятия, пришел к парадоксальному выводу: «Это большая ошибка – думать, что ребенок приобретает понятие числа и другие математические понятия непосредственно в обучении. Наоборот, в значительной степени он развивает их самостоятельно, независимо и спонтанно. Когда взрослые пытаются навязать ребенку математические понятия преждевременно, он выучивает их только словесно; настоящее понимание приходит только с его умственным ростом».

...вместе с Гленном Доманом

### Немного теории

В основе метода обучения математике, разработанного Гленном Доманом, лежит его убеждение в том, что учить ребенка необходимо в период роста его мозга, то есть с рождения и до 7-7,5 года. Учить его надо всему, в том числе математике. И делать это с помощью многочисленных карточек. Приготовьте плотный белый картон, самоклеящиеся красные кружочки диаметром 1,8 см и красный фломастер с толстым стержнем. Разрежьте картон на 100 квадратов размером 27,5x27,5 см. Сделайте комплект карточек с красными кружочками на каждой из них, от 1 до 100. Легче начинать с самой сложной карточки, со 100 кружочками, затем сделать карточку с 99 кружочками и т. д. Размещайте кружочки совершенно бессистемно, не наклеивайте их в виде треугольника, квадрата или какой-нибудь другой фигуры. Старайтесь, чтобы кружочки не касались и не перекрывали друг друга. У края карточки всегда оставляйте небольшие поля, чтобы ваши пальцы не закрывали кружочков. На обороте напишите карандашом количество кружочков.

Гленн Доман настоятельно рекомендует вести ежедневные записи, посвященные вашим

занятиям с малышом. Во-первых, это хорошая памятка для вас, во-вторых, сопоставляя записи, вы сможете точно оценить достижения ребенка.

Родители, посещающие занятия в Институте Эвана Томаса, заполняют «Ежедневный контрольный листок». Возьмите и вы за правило вести подобный дневник. Отмечайте следующее:

- частота занятий (чем и сколько раз вы сегодня займетесь с ребенком);
- интенсивность (как быстро малыш выполняет задание, сколько цифр или математических действий он выучил);
- продолжительность (какое время отводится на выполнение каждого задания, общая продолжительность занятий за день);
- цель занятий (чего вы конкретно хотите достичь, выполняя упражнения. Например, запомнить цифру 3);
- замечания матери (добились ли вы поставленной цели, что не получается).

### Практические упражнения

Гленн Доман считает, что обучение математике должно начинаться не с цифр, а с фактов. Поэтому нет смысла показывать малышу карточку с цифрой 8; необходимо показать ему карточку с восемью наклеенными кружочками. Ведь цифры – это всего лишь знаки, которые помогают представлять истинное количество. Гораздо проще сразу знакомить ребенка с этим количеством.

#### Этап 1

##### Узнаем количество

Первые пять карточек – это значение чисел от 1 до 5. Выберите момент, когда малыш пребывает в прекрасном расположении духа, сыт, здоров и не хочет спать. Покажите ему первую карточку с одним кружком и, улыбаясь, скажите: «Это один». Показывайте ему карточку только то время, что занимает произнесение фразы, затем эту карточку быстро уберите и покажите следующую, с двумя кружками. Скажите: «Это два». Затем продемонстрируйте карточки с числами 3, 4, 5. Не надо ничего объяснять ни словами, ни жестами, не надо заставлять ребенка повторять число. Просто четко произнесите число. После пятой карточки как-нибудь поощрите малыша (погладьте или поцелуйте). В течение дня повторите это занятие (с этими же числами) еще два раза. Итого три раза, примерно по минуте. Для первого дня достаточно. Интервал между занятиями произвольный, но не менее получаса. И не забывайте перетасовывать карточки, чтобы ребенок никогда не мог предсказать, какая карточка будет следующей.

На следующий день ребенка ожидает шесть занятий. Три раза покажите пять вчерашних карточек и три раза набор из пяти новых, с цифрами от 6 до 10. И не забудьте каждый раз хвалить его!

На шестой день пришла пора изымать некоторые карточки. Начиная с этого дня, вы должны ежедневно добавлять две новые карточки, а две старые изымать (на время). Так, в шестой день вы убираете карточки с числами 1 и 2, а добавляете карточки с числами 11 и 12. Получается, что вы каждый день проводите шесть уроков математики, каждый из них продолжается не более 10 секунд: по три раза демонстрируете каждый комплект, называя соответствующее карточке число.

Каждый день вы изымаете по две старые карточки и добавляете новые. Так вы доходите до карточки с числом 100. Изучать числа дальше нет особого смысла, так как начинается, в основном, игра с нолями.

#### Этап 2

##### Изучаем равенства

Когда ребенок выучил числа от 1 до 20, переходите к следующему этапу – изучению равенств. Именно в это время он готов к тому, чтобы складывать некоторые количества вместе, то есть он готов приступить к сложению. Фактически, каждый день вы исподволь приучали его складывать числа, добавляя к предыдущему числу один кружочек. В течение нескольких недель вы будете чередовать занятия по изучению чисел и занятия с равенствами. Ваша ежедневная программа должна включать шесть занятий с числами и три занятия с равенствами.

На обратной стороне каждой карточки заранее напишите равенства, например на карточке с числом 7:  $1 + 6 = 7$ ,  $2 + 5 = 7$ ,  $3 + 4 = 7$ . Весело скажите: «Один плюс шесть равно семь», и покажите карточки с соответствующими числами. Это нужно сделать очень быстро – малышу совсем неинтересно следить, как вы перебираете карточки в поисках нужных. По этому все следует подготовить заранее и положить в нужной последовательности. Будьте последовательны, называя равенства, употребляйте одни и те же слова: плюс, равно (или равняется, или получится – но выберите только одно слова). Когда ребенок выучит факты, он сам установит правила.

Каждый урок должен содержать не более трех равенств – можно меньше, но не больше. В день проводите по три занятия, причем на каждом предлагайте малышу три разных равенства и избегайте предсказуемости. Не следует на одном занятии показывать:  $1 + 2 = 3$ ,  $1 + 4 = 5$ ,  $1 + 5 = 6$ . Лучше покажите:  $1 + 2 = 3$ ,  $2 + 5 = 7$ ,  $4 + 8 = 12$ .

Существует 190 различных равенств, которые можно составить с карточками от 1 до 20. Через две недели занятий необходимо перейти от сложения к вычитанию, иначе ребенок утратит интерес. Техника здесь аналогична. Громко и весело говорите: «Три минус два равно один» и показываете ребенку соответствующие карточки. Можно использовать карточки с числами больше 20, так как они уже знакомы ребенку. Занимайтесь вычитанием в течение двух недель, а затем переходите к умножению.

Методика изучения равенств с умножением строится по тому же принципу, что сложение и вычитание. Скажите: «Два умножить на три равно шесть», и покажите карточки с нужными числами.

Особо следует сказать о пустой карточке без всяких кружочков, которая обозначает «ноль». Вы должны ввести эту карточку в самом конце, когда изучили все числа от 1 до 100. Использовать ее нужно в равенствах, например:  $6 + 0 = 6$ ,  $8 - 0 = 8$ ,  $12 \times 0 = 0$ . Обычно дети обожают эту пустую карточку, обозначающую отсутствие всякого числа.

Через две недели изучения умножения перейдите к делению и действуйте по тому же принципу. Громко произносите равенство: «Восемь разделить на четыре равно два», и показывайте карточки с числами.

После двух недель занятий делением переходите к следующему этапу.

### Этап 3

#### Решаем примеры

Для начала просто покажите ребенку две карточки, например 15 и 32. Спросите его, где 32. Если он смотрит на карточку с 32 кружочками или дотрагивается до нее – все прекрасно. Если нет – ничего страшного, возьмите нужную карточку и поднесите ему со словами: «Вот 32, не правда ли?» Выбор из двух карточек – хорошая тренировка перед тем, как перейти к решению примеров.

В отличие от предыдущего этапа, вам надо будет показывать не три или больше карточек, а только две, и ребенок должен будет выбирать из них нужную.

Скажите: «Двадцать два разделить на два равно одиннадцать», и покажите ребенку две карточки: 11 и, например, 27. Подождите, пока он выберет нужную, а если этого не случится – подскажите ему.

Затем переходите к трехступенчатым примерам:  $2 \times 2 \times 12 = ?$  (48). Ежедневно вы должны показывать ребенку девять трехступенчатых равенств и один пример.

После нескольких недель обучения таким равенствам усложните задание, введя в один

пример два различных арифметических действия:  $3 \times 15 - 5 = 40$  или  $50 - 30 : 10 = 2$ .

Еще через две недели введите четырехступенчатые равенства.

Если вы вдохновлены успехами вашего малыша и желаете продолжать обучение математике дальше, то с помощью предложенной методики займитесь:

- последовательностями (возрастающая: 5, 10, 15, 20, 25...; убывающая: 72, 70, 68, 66, 64...; сложная: 6, 12, 10, 16, 14...);
- больше и меньше (сделайте карточки со значками  $<$  и  $>$  и показывайте в сочетании с различными числовыми карточками);
- равенствами и неравенствами (сделайте карточки со значками, обозначающими арифметические действия:  $+$ ,  $-$ ,  $\times$ ,  $=$  и др., выкладывайте их на полу в сочетании с различными числовыми карточками);
- особенностями чисел (сгруппируйте карточки по какому-нибудь признаку. Например: 12, 2, 3, 4, 6 или 60, 12, 15, 30, 30);
- дробями (говорите: «Одна третья от трех равно один», и покажите карточки 3 и 1);
- простой алгеброй (сделайте карточку со знаком  $y$  и показывайте ребенку уравнения, например:  $5 - y = 7$ , положите соответствующие карточки и равенство  $y = 2$ , а в следующий раз дайте ребенку возможность самостоятельно выбрать ответ).

#### Этап 4

Изучаем равенства с цифрами

Этот этап – повторение пройденного. Вам потребуются карточки размером 45x10 см, на которых вы напишете черным маркером равенства, примеры и уравнения. Первые карточки должны быть с ответами:  $25 + 5 = 30$ , а затем без ответов:  $25 + 5$ . Количество их неограниченно.

Занимайтесь математикой ежедневно по девять уроков в день.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Надежда Д., мама шестилетнего Артура

Мы учили ребенка математике «по Доману» с полугодичного возраста. К трем годам он запросто решал примеры из программы начальной школы. Карточки с кружочками он просто обожал, легко различал малейшие нюансы количества – мы, взрослые, не могли сделать того, что запросто делал наш сын! Думаю, что ему светит большое математическое будущее.

ПРОТИВ: Варвара П., мама двухлетней Арины

Моя главная претензия к методу Домана – почти невозможно сделать математические карточки в домашних условиях. Во-первых, каждая карточка должна быть размером 27,5x27,5 см. Может быть, в Америке легко найти сто листов картона такого размера – в России это почти невозможно. Во-вторых, где взять красные самоклеящиеся кружочки? Вырезать из бумаги больше тысячи штук и мазать клеем? Я даже пробовала красить кружочки, которые в дыроколе остаются, но они слишком мелкие! В общем, как ни хотела я вырастить из Ариши гения по методу Домана – не удалось...

...вместе с Сесиль Лупан

Немного теории

Сесиль Лупан, будучи ученицей и последовательницей Гленна Домана, тем не менее предложила совсем другие способы обучения ребенка счету и математике – хотя они и основаны на идеях Домана. Как и он, Лупан начинает с обучения «фактам», числам, и

лишь затем переходит к абстрактным обозначениям чисел – цифрам. По ее мнению, начинать учить считать наиболее эффективно тогда, когда ребенку исполнится полтора года.

### Практические упражнения

#### Считаем знакомые вещи

Первая задача – выучить числа от 1 до 10. Для этого используйте любую подходящую ситуацию: играя в мяч, раскачивая малыша на качелях, повторяйте ритмично: раз-два-три-четыре! Считайте ворон на дереве, тарелки на столе, детей в песочнице – все, что только можно. Вскоре ребенок сможет называть числа, хотя считать еще не научится. Просто процесс счета должен войти у него в привычку.

Внимательно наблюдайте за успехами ребенка. Как только вы заметите, что он может сосчитать до десяти, познакомьте его с числами от 11 до 20. Дайте ему мелкие предметы (бусины, фасолины, шарики) и попросите сосчитать, перекладывая из одного сосуда в другой.

Через некоторое время усложните задачу, попросив малыша считать, дотрагиваясь до каждого предмета пальцем.

#### Изучаем ноль

Ноль – одна из самых важных цифр, и ребенку обязательно надо рассказать про него. Ноль необходим для записи даже простейших чисел, например 10 – без него никак не обойтись. Чтобы дать ребенку почувствовать это «пустое» число, задавайте ему шуточные вопросы: сколько слонов у тебя в кармане? Сколько бегемотов в твоём ведре? И отвечайте весело: ноль!

#### Посчитаем!

Нужно научить ребенка считать до заранее заданного числа. Попросите его отсчитать три фасолины из лежащей перед ним кучки. Затем попросите сделать несколько кучек фасоли: по три, пять и девять штук. Регулярно повторяйте подобное упражнение, считая картинки в книге или другие знакомые вещи. Тренируйтесь считать, не дотрагиваясь до предметов пальцем.

#### Теннис с числами

Поиграйте с ребенком в теннис или просто в мяч: вы кидаете ему мяч и говорите «один», малыш «отбивает» – «два» и т. д. Тот, кто забыл число, пропускает мяч. Практикуйте такую игру во время поездки в транспорте или стояния в очереди. Когда ребенок ее освоит, пригласите товарищей, играйте втроем или вчетвером.

#### Веселые цифры

Когда ребенок освоил счет, пришла пора познакомить его с цифрами. Придумайте занимательные конфигурации для каждой цифры и нарисуйте ее на специальной карточке размером с почтовую открытку (рис. 44).



□ Рис. 44

Всего должно получиться 10 карточек. Цифру сделайте высотой 6-10 см, черного цвета, а детали можно раскрасить красным. Затем организуйте игру с этими карточками. Показывайте три-четыре картинки и просите дать название каждой из них (например, «цифра 1» или «цифра 8»). Вводите новые картинки только после того, как ребенок хорошо запомнит предыдущие. Рассказывайте интересные истории про персонажей, из которых «составлены» буквы, как можно чаще повторяя при этом саму цифру.

Например: «Я – кролик-гимнаст под номером 9. Я кручу мяч с девятью полосками». Когда ребенок выучит десять цифр, покажите ему те же самые цифры, но без рисунков и меньшего размера. Пусть он сам найдет соответствие этой цифре среди карточек с рисунками.

#### Складываем и вычитаем

Как и обучение счету, так и обучение простейшим арифметическим действиям следует организовать «предметно». Достаньте фасоль (бусины, пуговицы, косточки) и объясните, что, прибавив несколько штук, мы получаем большее число. То же самое с вычитанием. Попросите ребенка придумать пример с фасолью на сложение и вычитание. Самое главное, чтобы малыш усвоил эти простейшие действия не как магическую формулу, а как результат личного опыта. Поэтому обязательно подтверждайте решение всех примеров на той же фасоли.

#### Умножаем и делим

Возьмите лист бумаги в клеточку и на примере квадратиков покажите пример на умножение. Например:  $2 \times 3 = 6$ , это две колонки по три квадратика в каждой. Пусть малыш сам сосчитает квадратики и убедится в правильности ответа. Когда сам принцип умножения усвоен малышом, можно учить таблицу умножения, объясняя ее с помощью тех же квадратиков. Обязательно обводите эти квадратики и не торопитесь – ребенку должны быть понятны все ваши и его действия. Аналогично объясните принцип деления.

...вместе с Николаем Зайцевым

### Немного теории

Суть обучения математике по методике Зайцева состоит в том, что ребенку предлагают увидеть сразу все числа от 0 до 99. Они представлены в виде стройной системы, которая демонстрирует не просто количество, но и состав числа. Ребенок сразу видит, сколько десятков и единиц составляет каждое число.

### Практические упражнения

Расчертите лист так, чтобы получилось десять крупных квадратов, расположенных по пять в два ряда. Повесьте лист на стену, а над ним поместите цифру ноль. Обратите внимание ребенка на то, что все квадраты белые – ни один из них не закрашен.

На следующий день на точно таком же листе, расчерченном на десять квадратов, закрасьте один из них любимым цветом ребенка. Над ним на стене прикрепите изображение цифры 1.

День за днем вешайте по одному расчерченному листу с 2, 3, 4 (до 9) закрашенными квадратами и прикрепляйте над ними соответствующие цифры. На десятый день вы повесите лист, в котором будут закрашены все квадраты. Рядом повесьте такой же лист с квадратами, но пустыми. Получится один десяток (цифру 1 поместите точно над десятком) и ноль единиц (над вторым листом с незакрашенными квадратами прикрепите цифру 0). На одиннадцатый день начните заполнять второй десяток, его можно раскрашивать другим цветом.

Дойдя до двадцати (то есть закрасив двадцать квадратов), не забудьте повесить ноль единиц. Причем полные десятки каждый раз помещайте один под другим, а неполные или пустые – справа от полных. Таким образом вам надо дойти до девяноста девяти.

На вашей стене появится длинная цепочка чисел, над каждым листком висит соответствующая цифра – это помогает малышу предметно ощущать количество. Он начинает понимать, что десять состоит из двух рядов по пять, а одиннадцать – это десять и еще один квадрат. Можно играть в ящички с кубиками, например, для трехлетнего малыша не составит труда сказать, что пятьдесят восемь – это пять целых ящичков кубиков и еще восемь кубиков в шестом ящике.

Начинайте вводить элементы арифметических действий с первого же дня знакомства с лентой чисел. Два-три раза в день малыш может показать с помощью указки всю нарисованную вами ленту, запоминая порядок чисел. Потом начинайте задавать вопросы, например: к двенадцати прибавляем три – и вместе с ребенком указкой по ленте «пройдите» на три шага вперед и назовите число, которое получилось в результате. Аналогично выполняются действия с вычитанием, а также несколько действий подряд.

### Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Галина Е., мама пятилетнего Кости

Костик научился считать «по Зайцеву» буквально за несколько недель; с удовольствием закрашивал квадраты, отсчитывал их. Мне нравится простота и доступность этой методики, ее предельная логичность и ясность.

ПРОТИВ: Наталья К., мама двоих детей

У меня чисто эстетический протест против методики Зайцева. Когда мой муж, решивший учить младшего сына «по Зайцеву», нарисовал эти квадраты в первый день – я не возражала. Во второй день – напряглась. Когда через неделю вся стена детской комнаты превратилась в квадратное поле, я предложила выбрать другой метод. По-моему, и у детей, и у взрослых от ежедневного лицезрения десятков разноцветных квадратов голова пойдет кругом. Ничего хорошего в таком обучении математике я не вижу.

## УРОКИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Раннее обучение иностранным языкам – один из самых дискуссионных вопросов развития ребенка в первые годы его жизни. С одной стороны, очевидно, что в современном мире нельзя не знать языки. И что изучение языков очень полезно и важно для развития мышления, для становления коммуникативных навыков, для расширения речевого запаса. Также установлено, что чем старше человек, тем труднее ему изучать новые иностранные языки. Но с другой стороны, не вредит ли раннее изучение иностранных языков развитию речи, освоению родного языка? Где «нижняя» граница, когда можно начинать изучать иностранные языки? На эти вопросы звучат самые разные ответы. Есть двуязычные семьи, в которых дети с рождения говорят на двух (а то и трех) языках. Такие дети обычно начинают говорить позже, чем дети, растущие в монопольной среде, но зато говорят и на том и на другом языке...

Главная трудность, которая ожидает родителей, решивших научить своего малыша иностранному языку, заключается в систематичности и регулярности занятий. Чтению, математике можно научить «однократно» – научившийся читать и считать ребенок уже не забудет, как это делается. А вот с иностранным языком все иначе. Общеизвестно, что отсутствие практики «губит» язык, за невостребованностью он забывается. Поэтому вам придется часто говорить с ребенком на другом языке, покупать книги и фильмы, стимулировать его интерес и всячески поощрять. Поэтому подумайте заранее, готовы ли вы к этому.

...вместе с Оксаной Сорока

### Немного теории

Автор методики Оксана Сорока – преподаватель Херсонского университета, специалист по раннему обучению иностранным языкам. Специфика предлагаемого ею метода заключается в том, что он основан на ситуативном общении взрослого с ребенком на иностранном языке. Сорока предлагает изучать иностранный язык не по книжкам или фильмам (они лишь вспомогательное средство), а с помощью живого общения. Идеального знания языка для работы по этой методике не требуется, но два условия должны быть соблюдены обязательно: взрослый человек должен, во-первых, уметь читать на том языке, которому хочет обучить ребенка, и во-вторых, обладать безупречным (по крайней мере очень хорошим) произношением.

### Практические упражнения

#### Разговариваем на иностранном языке

Общение с ребенком на иностранном языке удобнее всего начинать с ежедневного укладывания спать. Это первая ситуация, согласно данной методике, в которой ребенок

знакомится с чужим языком. В течение двух-трех недель (это стандартная продолжительность для изучения языка в каждой ситуации, но она может быть и дольше – взрослый должен уверенно ощущать себя в ней) старайтесь укладывать ребенка спать только на иностранном языке, не переходя (полностью) на русский язык; пойте ему иностранные колыбельные. Затем вы сможете чередовать иностранный и русский. Через две-три недели переходите к ситуации купания. Когда вы освоите три-четыре ситуации, определите «иностранные дни» (например, понедельник, среда, пятница) и в эти дни все изученные ситуации комментируйте на другом языке. А в другие дни недели используйте русский язык.

В дальнейшем предлагаются следующие ситуации для общения на иностранном языке: прогулка (зимняя, весенняя, летняя, осенняя), еда, одевание, просыпание, уборание игрушек, поездка на пикник, рисование, лепка, аппликация, игры с кубиками и конструктором.

Ребенка до года можно сразу «погружать» в ситуацию, то есть говорить по-английски во время всей изучаемой ситуации. Дети постарше могут выражать свой протест, если родитель вдруг заговорил на непонятном языке. В таком случае вначале можно ограничиться называнием предметов и действий по-английски, постепенно заменяя английскими все больше русских слов и выражений. Предложите ребенку поиграть, например позавтракать по-английски или лечь спать по-немецки. С детьми после года необходимо закреплять новую лексику: не просто назвать предмет, но и попросить потом показать этот предмет, называя его на иностранном языке.

#### Слушаем иностранный язык

Ежедневный контакт с правильной иностранной речью очень важен для малыша. Поэтому каждый день предоставляйте ему возможность в течение 10-15 минут слушать язык, который вы вместе изучаете. Лучше всего, если это будут детские песенки на иностранном языке, диалоги, мультфильмы или художественные фильмы. Не стоит включать иностранные телеканалы и постоянно держать их включенными для приучения ребенка к чужому языку. Ребенок так вообще перестает воспринимать иностранную речь, она становится для него просто фоном.

#### Читаем на иностранном языке

Постарайтесь, чтобы в библиотеке ребенка были книги на том иностранном языке, который вы изучаете вместе с малышом. Первоначально это могут быть просто книжки с картинками, ведь маленьким детям не столько читают книги, сколько рассматривают картинки. Называйте на иностранном языке персонажей, изображенные предметы, описывайте действия, которые они выполняют. Когда ребенок освоит первые иностранные слова, просите его самого называть изображения. Учтите: иностранные книги нельзя «читать» ребенку по-русски, иначе он потеряет мотивацию к ее чтению.

#### Играем на иностранном языке

Когда у ребенка сформировался небольшой словарный запас, начинайте играть с ним в учебные игры, которые служат для закрепления изученной лексики и грамматических игр. Можно придумывать любые игры, связанные со словами, или адаптировать уже известные. Например: разложите на полу несколько игрушек или предметов, названия которых вы хотите потренировать. Попросите ребенка (вся беседа происходит на иностранном языке, естественно) закрыть глаза и уберите одну игрушку. Затем попросите открыть глаза и назвать предмет, который исчез. Еще одна игра – всем известная «Горячо-холодно». В отсутствие ребенка спрячьте игрушку и затем с помощью иностранных слов руководите его действиями. Затем поменяйтесь ролями: ребенок спрячет игрушку и будет вами руководить.

Где узнать об этом подробнее?

Методика Оксаны Сороки находится в открытом доступе на одном из специализированных детских сайтов Интернета. Там рассмотрены сложные ситуации, возникающие при изучении языка по этой методике, а самое главное – приведен словарь необходимых слов (английских и немецких) для каждого из уроков и подходящие детские песенки.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Елена И., мама семилетнего Андрея

Сначала, как только я познакомилась с этой методикой, мне она показалась сложной – я сама не очень хорошо владею английским. Но, с другой стороны, слишком сильно было желание не упустить время и дать Андрюшке шанс стать полиглотом. Я прилежно занялась исправлением своего произношения (это самое главное для работы по методике Сороки) и выучила необходимую лексику. Начала с колыбельных, потом умывание – и пошло-поехало. И на удивление все получалось как-то само собой, я получала огромное удовольствие, Андрей тоже совсем не возражал. К пяти годам (а начали мы в год) он владел очень приличным словарным запасом по-английски, сейчас закончил первый класс языковой гимназии. По английскому – отличник, но немаловажно и то, что второй язык, французский, ему тоже дается очень легко.

ПРОТИВ: Ольга Ж., преподаватель немецкого языка

Метод Оксаны Сороки – скорее развлечение, чем настоящее обучение. Здесь нет задачи научить ребенка читать и писать на иностранном языке – а как же без этого? Но главный недостаток этой методики – слишком маленький словарный запас. Ведь ребенок учит только «бытовой» английский, знает названия только тех предметов и действий, которые окружают его. А читать, например, сказки с таким запасом невозможно...

...вместе с Николаем Зайцевым

Немного теории

Не учиться, а играть! Этот девиз, предложенный Николаем Зайцевым для обучения чтению, абсолютно применим и к его методике изучения английского языка. Идея Зайцева проста: если что-то можно показать, о том не надо долго рассказывать. Детям надо сначала интересно показать предмет изучения, дать в него поиграть, а потом уже подвести определение. Так соблюдается святой закон обучения: от конкретно-образного через наглядно-действенное к словесно-логическому. Зайцев убежден, что правила грамматики, формы правильных и неправильных глаголов и прочие премудрости только отталкивают детей от английского языка. Дети изучают английский, манипулируя красочными кубиками и сверяясь по таблицам, таким образом постигая грамматические основы иностранного языка. Важно помнить, что «английские кубики Зайцева» предназначены для детей не младше шести лет, а сам автор в одном из интервью утверждает, что раньше двенадцати лет учить иностранный язык вообще бесполезно.

Какие бывают кубики

Комплект «английских кубиков Зайцева» состоит из 30 кубиков с расположенными на их гранях условными обозначениями и словами, из которых составляются тысячи английских предложений.

Красные блоки обозначают слова, отвечающие на вопросы «кто? что?»

(существительные, местоимения), синие – глаголы, черные – отрицания not, n't, no, зеленые – для всего остального.

1. Кубик с красной, синей и зеленой гранями, словами not, n't и no, исполненными на черном фоне. Красная грань – для слов, отвечающих на вопросы «кто? что?», синяя – для глаголов, зеленая – для дополнений и обстоятельств.

2. I, he, she, it, we, you, they, who, what – на красном фоне. It, you, who и what для дополнений и вопросительных слов находятся на зеленых кубиках 3 и 5. Красное there на белом фоне – для предложений с вводным there. На кубике 13 есть еще и зеленое there для использования в своем прямом значении.

3. Me, you, him, her, it, us, them на зеленом фоне – для дополнений. Here – для использования в прямом значении. Две свободные зеленые грани – для обозначения «зеленых» слов при составлении из кубиков предложений.

4. This, that, these, those на красном (для «кто? что?») и зеленом (все остальное) фонах. Свободные грани – для обозначения «красных» и «зеленых» слов в составе предложения.

5. Слова на зеленом фоне. Чаще всего будут использоваться в начале вопросительных предложений. How much..., How many..., How often... «записываются» кубиком со словом how и просто зеленым (зеленой гранью кубиков 1, 3, 4 или 5).

6. Все формы глагола be. С помощью кубика n't получим isn't, aren't, wasn't, weren't; 'm, 's, 're приставляются к предшествующим кубикам.

7. Артикли на красном (для слов в составе подлежащего) и зеленом фонах.

8. 1 – первая форма глагола (work), 1s – works, 2 – вторая форма (worked), 3 – третья форма (worked, done, begun), 4 – четвертая (working). Частичку to нельзя в качестве предлога использовать: она же на синем, «глагольном» фоне, показатель инфинитива: только to 1, to be 3, to be 4, to have 3, to have been 3, to have been 4.

9. Формы глагола do на синем фоне. С помощью кубика n't получим don't, doesn't, didn't.

10. На синем и сине-черном фонах (shan't, won't, can't).

11. На синем фоне – наиболее популярные модальные глаголы. В десятом блоке 'd от had, в одиннадцатом – от should, would.

12. На белом фоне зеленые: точка; вопросительный знак; there в своем прямом значении; С – метка для заглавных букв (Capitals, Caps); 's – для притяжательных форм; s – для существительных множественного числа.

### Откуда берутся кубики

«Кубики Зайцева» можно найти в специализированных магазинах: в детских товарах или в магазине педагогической литературы. Гарантированно их можно найти в интернет-магазинах. Однако это недешевое удовольствие. Если вы захотите сделать кубики самостоятельно, то подробную инструкцию по их изготовлению сможете найти в книге «Как научить ребенка читать» (издательство «Прайм-Еврознак»).

### Клеим кубики

Кубики – главный инструмент для обучения чтению по методике Зайцева – после покупки необходимо склеить. Можно заняться этим увлекательным делом глухой ночью, пока любимое чадо спит. Но представьте, какое первое действие совершит маленький ребенок, получивший кубик с какими-то гремелками или шумелками внутри? Правильно! Он его разорвет. А если клеить кубики вместе, такого соблазна не возникнет, ведь и так ясно, что внутри. Заранее подумайте об укреплении кубиков. Для этого можно вставить внутрь кубика еще один, почти такой же по размеру, вырезанный из плотного картона.

Клеить кубики можно клеем «Момент». Если его нет, то можно воспользоваться клеем ПВА. В процессе сушки клея стяните кубик банковскими резинками, чтоб не разъехался.

Обязательно защитите кубики – обклейте со всех сторон скотчем. Можно перед началом

склеивания заламинировать развертку или обернуть термопленкой, а после сборки еще и проклеить скотчем углы граней.

#### Развешиваем таблицы

Таблицы, входящие в комплект «кубиков Зайцева», не менее важны, чем кубики, – не пренебрегайте ими. Желательно сначала обрезать таблицы по линии обреза, изображенной по краям. Затем, совместив края частей таблицы, склеить их клеем или скотчем. Таблицы тоже желательно обернуть термопленкой, чтобы они не рвались и не пачкались в процессе использования.

Если вы занимаетесь с ребенком дома, то вешать таблицы надо так, чтобы малыш мог достать поднятой вверх рукой до верхнего края таблицы. Когда он подрастет, поднимите таблицу – ребенок должен тянуться к ней, а не наклоняться.

Размещать таблицы желательно в том месте, где малыш бывает наиболее часто, то есть в его комнате. Но если там места совсем нет, то можете разместить их в другой комнате, в коридоре или даже на кухне.

#### Практические упражнения

##### Изучаем порядок слов

Составьте из кубиков десяток-другой предложений – так ребенок обязательно запомнит, что в предложении сначала стоят «красные» слова (отвечающие на вопрос «кто? что?»), потом «синие» (глаголы), затем «зеленые» (все остальные). Есть еще и черные слова (not, n't, no). В вопросительных же предложениях порядок будет меняться: сначала зеленый кубик, потом синий, красный, черный, снова синий и опять зеленый.

##### «Пишем кубиками»

Главная задача обучения по методике Зайцева – научиться «писать кубиками» со слуха. Ребенок должен услышать слово или предложение, найти нужный кубик, подержать его в руках, поставить на нужное место и осознать свое действие.

##### Где узнать об этом подробнее?

Книги, описывающие методику Зайцева, можно найти в свободной продаже и в интернет-магазинах. Кроме того, Николай Александрович часто проводит семинары по своей методике в крупных городах России.

##### Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

**ЗА:** Ирина К., мама восьмилетнего Миши

По «кубикам Зайцева» мы учились и по-русски читать, и по-английски говорить. Все прошло без проблем, ребенок очень любил эти кубики. Главный плюс этой методики – ее жесткая логика, ясный алгоритм действий. И совершенно гениальны составленные Зайцевым таблицы: даже у взрослого человека вся «схема» языка сразу укладывается в голове, а ребенок запоминает ее подсознательно.

**ПРОТИВ:** Глеб Т., преподаватель английского языка

Как показал мой опыт работы с детьми по «английским» кубикам Зайцева, ничего полезного они не дают. Во-первых, очень уж сложно сконструированы: на одной грани написаны два слова, пока читаешь одно, другое видишь перевернутым – а это очень отвлекает и «замусоривает» сознание. Во-вторых, пока поймешь логику автора, времени пройдет немало. И самое главное – так изучается какой-то «абстрактный», книжный английский, потому что в живом английском действуют сейчас другие законы,

употребляются другие слова. Для изучения языка лучше смотреть фильмы, слушать музыку, общаться с людьми, чем играть в эти кубики.

## УРОКИ РИСОВАНИЯ

Нужно ли учить ребенка рисованию? Как показывают многочисленные исследования, да и просто личный опыт любого взрослого человека, рисуют практически все дети. Отсутствие интереса к рисованию в дошкольном возрасте – показатель серьезных психологических проблем. Ведь рисование для ребенка – это не только творчество, но и важнейший акт в познании мира, с помощью своих рисунков дети стремятся понять окружающие их предметы, явления, людей и свое собственное место в этом мире. Так, может быть, оставить все как есть и не вмешиваться в этот естественный процесс, чтобы не навредить его ходу и развитию? Сторонники раннего развития детей считают, что помощь взрослых все же необходима. Она может быть разнообразна (именно этому посвящен настоящий раздел), но всегда должна оказываться с максимальным вниманием к ребенку и уважением его права на самовыражение.

...«по старинке»

### Немного теории

Традиционные методики обучения рисованию, которые используются в детских садах и центрах раннего развития, не имеют четко установленного авторства. Педагоги и родители, применяющие их, используют наработки и советского периода, и последних десятилетий, при этом привнося очень много собственных творческих придумок. Эта методика учитывает возрастные особенности детей. Так, «традиционные» педагоги считают, что дети в возрасте до трех лет обладают примерно одинаковыми способностями к рисованию, и задача родителей в этом возрасте – создать условия для того, чтобы ребенок мог раскрыть и развить свои художественные способности. В возрасте от одного до двух лет, в «доизобразительный период», малыш обычно не испытывает потребности в самом рисовании, но любит манипулировать различными материалами для рисования. Он спешит заполнить пространство листа точками, штрихами, линиями – это так называемый «штриховой период». Рука ребенка движется взад и вперед произвольно, получаются повторяющиеся неотрывные штрихи. К полутора годам появляются более ритмичные ломаные или прямые линии, «мотки», дети осваивают вращательные движения, сначала – удлиненные, затем – круглые. Передвигая руку по листу, ребенок получает спирали. Во втором полугодии второго года жизни движения совершенствуются, начинается «период каракуль»: линии становятся разнообразными, закругляются, ломаются под углом, появляются зигзаги, перекрещенные линии. В третий год жизни малыш совершает важное открытие: на листке бумаги в результате его действия может появиться образ какого-либо предмета; его очень привлекает поиск содержания в различных изображениях. Ребенок начинает ставить себе задачу изобразить тот или иной объект – начинается так называемое «рисование по замыслу».

### Практические упражнения

#### Этап 1

##### До двух лет

Пока ребенок еще не испытывает осознанного интереса к рисованию, задача взрослых состоит в том, чтобы создать вокруг малыша среду, побуждающую его играть и манипулировать изобразительными предметами: цветными карандашами, фломастерами,

мелками, разнообразной бумагой. Обеспечьте ребенка разнообразными материалами, покажите ему, какой след оставляют карандаши и шариковые ручки, краски и мелки. Очень хорошо использовать пальчиковые краски: их можно купить, а можно сделать самостоятельно (для этого потребуется крахмал, вода и пищевые красители). Чтобы внимание ребенка не рассеивалось, не давайте весь материал сразу, а предъявляйте постепенно. Не мешайте ему использовать материал так, как ему хочет (естественно, исключая действия, опасные для здоровья). Он может катать, бросать карандаши, стучать ими, просовывать в какую-нибудь щель, пробовать на вкус и т. д. Бумагу он будет мять, рвать на мелкие кусочки. Постарайтесь не делать что-либо за ребенка или для него, а работать вместе с ним, доверять ему то, с чем он вполне может справиться сам. Необходимо закреплять интерес ребенка к действиям с материалом, получению яркого следа на бумаге.

Чтобы помочь ребенку увидеть образ в своем рисунке, рисуйте и лепите вместе с детьми, показывайте, как можно пользоваться материалом. Если ребенок не видит образа в своих каракулях, помогите ему, проявите интерес к тому, что делает малыш на своем листе. «Какой сильный дождик получился!» – удивляется взрослый. Хотя малыш просто ставил точки, а не рисовал дождик, он будет очень рад и удивлен маминой реакцией. Чтобы усилить интерес ребенка к образу, можно обыграть рисунок: нарисовать человека с зонтиком под дождем или поставить под дождик маленькую игрушечную машину. В результате совместного «чтения» детских каракулей и их обыгрывания ребенок не только видит образ, но, радуясь своим возможностям, хочет повторить изображение: «Нарисую еще дождик». С этого периода ребенок не только понимает изобразительный характер своей деятельности, но и начинает добиваться поставленной им цели: «Яблочко! Яблочко! Еще нарисую яблочко».

## Этап 2

От двух до трех лет

Необходимо развивать у ребенка способность замечать и понимать изображение предметов, явлений, а также умение эмоционально откликаться на содержание образа и на его художественную форму: цвет, фактуру, форму. Важно воспитывать у ребенка интерес к собственной изобразительной деятельности, желание рассказать в рисунке о том, что его волнует, радует, стремление поделиться своими впечатлениями, чувствами с близкими людьми. Прививайте малышу любовь к рассматриванию изображений (прежде всего к книжным иллюстрациям и скульптурам малых форм – домашним статуэткам, народным игрушкам).

Помогайте малышу осваивать все новые способы изображения и лепки, знакомьте его с различными материалами и элементарными приемами их использования. Учите ребенка правильно держать карандаш: большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным. В работе с кистью важно научить держать кисть в пальцах, а не в кулачке, выше железного наконечника, а с гуашью – набирать краску только ворсом кисти, снимая о край баночки лишнюю, промывать кисть сразу после рисования и осушать, легко прижимая к салфетке. После занятий ставить ее на подставку.

Многие дети любят рисовать пальцами. Предложите ребенку и другие материалы для рисования: губку, тампон, вату.

Выбирайте тему для рисования, близкую ребенку. Чтобы научить его наносить ритмичные штрихи и пятна, рисуйте вместе с малышом, как идет дождь, повторяя при этом звуки: «Кап, кап, кап», как тихо падает снег, рассыпается горох и т. д. Некоторые явления лучше рисовать красками – снежинки, звездочки на небе, огоньки на елке и в окнах, листочки на дереве, ромашки на лугу, вишни на тарелке и т. д.

Для тренировки изображения линий предложите ребенку нарисовать дорожки, ручейки, палочки, ленты, карандаши, ниточки к шарикам, веревочки к машинке и т. д. Очень полезно рисовать вместе: например, мама рисует дерево, а малыш – яблоки на нем, папа

рисует машину, а ребенок – окна, колеса и фары и т. д.

Тематика лепки должна быть также проста и основана на опыте ребенка: конфеты, орехи, колбаски, баранки, ягоды.

...вместе с Вадимом Курчевским

### Немного теории

Рисование для ребенка не просто забава, а радостный творческий труд. От этой идеи отталкивался Вадим Курчевский, художник, режиссер-мультипликатор, автор хорошо известной многим советским телезрителям передачи «Выставка Буратино», посвященной детским рисункам. Задача родителей – развить и закрепить в своем малыше ощущение радости созидания, творческие способности, которые пригодятся ему даже в том случае, если он никогда не станет художником. Ведь художник, по мысли автора, – это тот, кто умеет думать, наблюдать, сравнивать и радоваться окружающему миру. Самое главное, что необходимо делать родителям, желающим развить творческие способности ребенка и научить его рисовать, – это сформировать у самих себя правильное отношение к работам маленького художника. А правильное отношение – это, прежде всего, доброжелательность и заинтересованность. Категорически запрещается сравнивать нарисованное ребенком с реальностью: «Так не бывает», «Не похоже», «Ты что, траву никогда не видел?!» Такие сравнения, как и прямые оценки типа «Ну, художник из тебя не выйдет», «У тебя ничего не получится», – самый верный способ навсегда отвлечь ребенка от рисования и погасить его творческие порывы. Также не следует активно вмешиваться в работу ребенка и настойчиво давать свои рекомендации. Но и полное безразличие к творчеству ребенка не принесет пользы. Постарайтесь найти золотую середину и научиться разговаривать с собственным малышом о его произведениях так, чтобы ему хотелось рисовать еще и еще.

### Практические упражнения

#### Этап 1

Организуем рабочее место и выбираем бумагу

Рабочее место маленького художника – принципиально важный момент в методике Вадима Курчевского. Необходимо подобрать стол и стул по росту ребенка, источник света должен всегда находиться с левой стороны. Подумайте, куда малыш будет убирать карандаши, краски, бумагу, свои работы. Лучше всего бумагу и рисунки хранить в папках, а не в рулонах (иначе они сохнут и становятся ломкими). Обеспечьте ребенка самой разной бумагой (шероховатой, гладкой, мелованной), причем различных форматов. Чаще всего родители покупают детям листы и альбомы формата А4, однако рисовать на них не очень удобно. Кроме того, не имея возможности выбрать формат для своей работы, ребенок не может полностью реализовать свой творческий замысел. Поэтому предложите малышу листы и больших форматов, и маленьких, и даже разных форм (квадратные, круглые, треугольные, прямоугольные, овальные). На рабочем месте ребенка также должны присутствовать стирательные резинки, планшеты и кнопки (чтобы прикрепить лист к планшету), емкости для воды, вата, тряпки, точилки, различные кисти, палитры. Позаботьтесь и о специальной одежде для рисования: рядом со столом можно сделать крючок, где ребенок всегда сможет найти свой рабочий халат или фартук. И как можно раньше приучайте ребенка к аккуратности: после окончания работы он должен самостоятельно убрать свое рабочее место.

## Этап 2

### Выбираем изобразительные материалы

Ребенку доступны многие средства для воплощения своих творческих замыслов: простые и цветные карандаши, фломастеры, чернила, восковые мелки, пастель, акварель, гуашь. Однако выбрать подходящий материал часто бывает сложно не только малышу, но и взрослому. Поэтому, прежде чем оставить ребенка наедине с многочисленными и разнообразными материалами, вместе с ним поэкспериментируйте с каждым из имеющихся материалов. Понаблюдайте, в чем специфика этих материалов, на какой бумаге лучше всего они смотрятся, как организовать работу с ними (заточить карандаши, принести воду и т. д.). Попробуйте вместе с ребенком нарисовать один сюжет (например, цветок или машину) с помощью разных материалов и затем обсудить, в чем особенность каждого получившегося рисунка.

## Этап 3

### Наблюдаем цвета и тени

Познакомьте ребенка с цветовым спектром, с понятиями «холодного» и «теплого» цвета. Покажите, как смешиваются цвета и как из основных цветов (красный, желтый, синий) можно составить дополнительные (оранжевый, фиолетовый, зеленый). Объясните и покажите, как для этого можно использовать палитру.

Поговорите с ребенком, какого цвета знакомые ему предметы и явления: чашка, банка, трава, снег, небо, солнце. Для этого внимательно наблюдайте за этими предметами и явлениями, обсуждая все происходящие с ним изменения. Возьмите, например, белую чашку, поставьте ее на синюю ткань и положите рядом с ней желтый лимон – чашка перестанет быть только белой, на ней появятся синее и желтое пятна.

Обратите внимание ребенка на его собственные произведения: есть ли у него тени? Переходы? Смешиваются ли цвета?

## Этап 4

### Работаем над композицией

Рассмотрите вместе с малышом его старые работы и проанализируйте их с точки зрения композиции: не тесно ли рисунку, не сползло ли изображение в сторону. Можно ли понять, что главное в картине?

Возьмите несколько чистых листов бумаги и нарисуйте какой-нибудь простой предмет в разных частях листа: например, изобразите цветок сверху, у самой нижней границы, в левом верхнем углу, в центре правого края и в центре листа. Пообсуждайте с малышом: в каком из случаев можно будет сказать, что цветок – главное на картине?

Предложите ребенку нарисовать что-либо с учетом правил композиции. Посоветуйте для этого подумать о выборе формата бумаги: если ребенок хочет нарисовать портрет, то лучше взять лист, вытянутый по вертикали. А если он хочет нарисовать озеро в лесу или пляж – то по горизонтали.

## Этап 5

### Создаем иллюстрации

Нередко у ребенка возникают сложности с выбором сюжета: цветы он уже рисовал, машины тоже... Подскажите ему неисчерпаемый источник сюжетов: иллюстрации к книгам. Выберите вместе с ребенком его любимые книжки; на первых порах постарайтесь выбирать такие произведения, где задействованы многие известные ребенку предметы. Прочитайте это произведение вместе, рассмотрите иллюстрации к книге, обсудите, к какому фрагменту текста они относятся. Затем предложите малышу создать свои иллюстрации, причем убедите его не повторять существующие картинку, а выбрать другие, непроиллюстрированные к книжке фрагменты. Обсудите незнакомые слова, встречающиеся в тексте, поразмышляйте вместе, какие характеры присущи действующим

лицам.

#### Этап 6

##### Оформляем работы

Вместе с ребенком выберите несколько его особенно удачных работ – при этом постарайтесь ориентироваться, прежде всего, на вкус самого автора. Затем покажите ему, как выглядят настоящие рамы у картин (если у вас дома картин нет, найдите изображение картины в раме). Пообсуждайте с малышом, зачем нужны рамы. Помогите ему сделать паспарту: вырежете из плотной бумаги или картона окошко размером чуть меньше самого рисунка и наложите его сверху на рисунок, затем приклейте. Нижнее поле может быть немного шире боковых и верхнего полей. Можно также аккуратно обрезать рисунок и просто приклеить его на плотный лист бумаги нейтрального (серого или палевого) цвета.

#### Этап 7

##### Организуем выставку

Очень полезно периодически устраивать выставки детских работ. Вместе с ребенком отберите те произведения, которые достойны быть выставлены, причем попросите малыша обосновать свой выбор. Обсудите развеску: пусть малыш сам подумает, на какие разделы он хочет разделить свою выставку (например, по жанрам – натюрморты/пейзажи/портреты; или по темам – друзья/транспорт/на улице и т. д.). Максимально привлекайте ребенка к развеске его работ. Оформите пригласительные билеты для родственников и друзей малыша, пусть сами билеты тоже будут «произведениями». Предложите ребенку заранее подумать об «экскурсии» на выставке: что он сможет рассказать о каждой картине? Заведите книгу отзывов: пусть посетители оставляют в ней свои впечатления и мнения.

#### Этап 8

##### Рассматриваем настоящие картины

Посещайте с ребенком художественные музеи! Пусть каждый такой поход станет событием в жизни ребенка, настоящим праздником, а не скучной тратой времени. Для этого заранее обсудите с ребенком, куда вы собираетесь пойти, расскажите ему о художниках и картинах. Не стремитесь в музее охватить как можно больше картин: лучше остановитесь у двух-трех и внимательно их рассмотрите. Спросите у малыша, что ему понравилось, пусть он попробует рассказать, что изображено на приглянувшихся ему произведениях, какие чувства они у него вызывают. Вернувшись домой, еще раз постарайтесь вспомнить увиденное, расскажите о нем родственникам. Если нет возможности посещать музеи, воспользуйтесь альбомом с репродукциями.

##### Где узнать об этом подробнее?

Вадим Курчевский подробно описал свою методику в книге «Быль-сказка о карандашах и красках», впервые изданной в 1980 году. Она предназначена не только для родителей, но и для детей, специально для которых введен игровой персонаж Чуфело.

##### Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Анна В., мама четырехлетнего Виктора

Совершенно случайно мне попала на глаза старая, еще советская книжка Курчевского, когда Вите еще и года не было. Прочитала запоем – и решила следовать советам. Где-то к полутора годам сделали ребенку специальный рабочий стол, закупили разной бумаги и материалов. Сначала Витя просто любил сидеть за своим столом, изучал карандаши, краски, мелки, но не рисовал. К двум годам проснулось творчество, и до сих пор рисование для нас – главное и любимое занятие. У Курчевского в книжке много умных и

тонких замечаний, советов – все это мне очень пригодилось.

**ПРОТИВ:** София М., воспитательница детского сада

Курчевский был художником, а не методистом или педагогом. Поэтому его метод ориентирован на каких-то абстрактных детей, не имеющих возраста, он не предлагает пошаговой инструкции для обучения рисованию. От Курчевского можно взять некоторые упражнения, но я очень сомневаюсь, что по этой методике нерисующий ребенок научится рисовать.

## УРОКИ МУЗЫКИ

Проведите маленький эксперимент: попробуйте в течение дня прислушиваться к «звуковой атмосфере», в которой существует ваш ребенок. Что он слышит? Радио, телевизор, кассеты и диски, разговоры в доме и на улице, транспортные сигналы... Маленький ребенок часто оказывается беззащитным перед звуковой агрессией современного мира. И это одна из важнейших причин, по которой стоит заниматься с ребенком музыкой. Эти занятия подарят малышу гармоничные и мелодичные звуки, научат его прислушиваться и слышать. Но как заниматься? Двадцатый век подарил педагогике исследования трех музыкантов: немца Карла Орфа, японца Синити Судзуки, француза Мориса Мартено. Исследуя процесс музыкального развития, все они пришли к выводу, что музыке надо обучать с самого раннего детства. Карл Орф разработал методику группового обучения музыке, основанную на ритмических упражнениях и игре на ударных инструментах. Она широко применяется в дошкольных и школьных учреждениях нашей страны. Судзуки и Мартено создали методики индивидуального обучения. По методике Судзуки ребенок обучается на слух, подражая различным звукам. И только когда ребенок уже умеет играть на музыкальном инструменте, он учится читать нотную запись. Метод Мартено включает три этапа:

- 1) ребенок, подражая взрослому, воспроизводит ритм или мелодию;
- 2) ребенок узнает, как записать ритм или мелодию;
- 3) ребенок учится читать варианты этого ритма или мелодии.

На основе этих исследований на рубеже XX-XXI веков появилось несколько вариантов авторских методик обучения музыке с первых дней жизни ребенка.

...«по старинке»

### Немного теории

Традиционные методики обучения музыке, которые используются в яслях, детских садах и центрах раннего развития, обычно не имеют четко установленного авторства. Педагоги и родители, применяющие их, используют наработки и советского периода, и последних десятилетий, при этом привнося очень много собственных творческих придумок. Эти методики учитывают возрастные особенности детей. Занятия по этим методикам обычно проводятся два-три раза в неделю и основаны, прежде всего, на проигрывании музыкальных произведений на фортепиано.

Во многих детских учреждениях преподавание музыки строится на методике немецкого композитора и музыкального педагога Карла Орфа. Он разработал специальные музыкальные инструменты, которые носят такие же названия, как обычные (ксилофоны, металлофоны, блок-флейты, трещотки и т. д.), но приспособлены специально для детей. Например: на ксилофоне Орфа коробка, на которой расположены клавиши, более

объемная, она служит резонатором, и благодаря этому инструмент звучит глубже и протяжнее. Кроме того, на ксилофонах Орфа сделаны съемные клавиши. Можно оставить только те из них, которые в данный момент нужно освоить ребенку. Играть на инструментах Орфа можно и с двухлетним малышом – существуют маленькие ксилофоны и металлофоны специально для этого возраста. Инструменты Орфа очень полезны в домашнем обучении ребенка музыке, но целиком использовать его методику за пределами дошкольного учреждения очень проблематично. Она предполагает групповое обучение и совместное музицирование многих детей, в том числе создание детского оркестра.

## Практические упражнения

### Этап 1

От рождения до года

На первом году жизни ребенка лучшая музыка – человеческий голос. Пойте ребенку. Имейте в виду, что до года малыши могут слушать непрерывно звучащую музыку в течение 20-30 секунд; затем следует сделать паузу – перерыв в 1-3 секунды – и продолжить слушание еще 20-30 секунд. В целом за одно занятие можно слушать музыку не более 2-3 минут. Например: для детей в возрасте 1-3 месяцев пойте одну народную песенку (русскую, украинскую, белорусскую и т. д.). Пойте без текста, на «ля-ля», и повторите после паузы.

С 4-5 месяцев взрослый может не только петь, но и подыгрывать себе на музыкальных инструментах: ксилофоне или металлофоне, дудочке, детской арфе, бубне, также можно использовать колокольчики, бубенцы, палочки и т. д. Из классической музыки рекомендуем прослушивание миниатюрных пьес В. Моцарта для клавира, например менуэты ранних опусов.

С 6 месяцев можно «танцевать» с ребенком на руках. Движения могут быть следующими: идите по комнате, весело притопывая; делайте полуприсядку (пружинку), то есть слегка сгибайте ноги и при этом делайте небольшие повороты вправо-влево; идите вперед, навстречу кому-нибудь из родных, и отступайте назад; медленно приплясывайте, кружитесь. Выполняйте движения ритмично. Старайтесь, чтобы движения менялись с началом нового куплета.

### Этап 2

От года до трех лет

Дети второго года жизни могут активно слушать непрерывно звучащую музыку в течение 40 секунд, затем перерыв (1-2 секунды) и опять 40 секунд, пауза и т. д. В целом одно занятие длится 2-3 минуты. Дети третьего года жизни могут воспринимать непрерывно звучащую музыку 1-1,5 минуты, затем пауза и еще полторы минуты музыки и т. д. Одно занятие – 4-5 минут.

Рекомендуем для прослушивания музыкальные пьесы с ярко выраженным «изобразительным» характером. Ведь детям уже знакомы птицы и кошки, собаки и машины, звук дождя. Поэтому давайте им слушать следующие произведения: «Птички» муз. Т. Ломовой или муз. Г. Фрида; «Воробей» муз. А. Руббаха или муз. Е. Тиличевой, «Кошка» муз. Е. Тиличевой, «Большая собака» муз. М. Раухвергера; «Медведь» муз. Д. Шостаковича, или муз. Е. Тиличевой, или муз. В. Ребикова; «Мишка» муз. М. Раухвергера или муз. Г. Фрида; «Дождик» муз. Г. Лобачева или муз. В. Фере, «Машина» («Езда в машине») муз. Г. Фрида; «Автомобиль» муз. М. Раухвергера. Все эти произведения можно найти в аудиозаписях и нотных сборниках для детского сада (младшая группа). На втором году жизни ребенка также можно слушать пьесы С. Майкапара «В садике», «Пастушок», «Мотылек», «Маленький командир». На третьем году жизни – пьесы А. Гречанинова «Верхом на лошадке», «Танец»; П. Чайковского «Марш деревянных солдатиков», «Полька»; пьесу Э. Грига «Птичка»; музыку В. Моцарта.

Музыкальные руководители ясельных групп в детских садах проводят с малышами два музыкальных занятия в неделю. Сейчас, работая по программе «Малыш» В. Петровой, с малышами проводится еще одно занятие, третье. На нем дети слушают только классическую музыку композиторов А. Лядова, С. Прокофьева, Д. Шостаковича, Д. Кабалевского, Г. Свиридова, а также музыку И.-С. Баха, К. Дакена, И. Гайдна, В. Моцарта, Л. Бетховена, Э. Грига, Д. Дворжака.

Вы уже обратили внимание на то, что вам предложили играть на разных инструментах. Непременное условие для музыкальных занятий – тишина в комнате. Ни что не должно отвлекать малыша. Ребенок должен быть рядом с мамой, может быть у нее на руках. Мама слушает музыку с заинтересованным, внимательным, доброжелательным выражением лица – тогда ребенку легко передастся это настроение. Если мама сама играет на фортепиано, то с ребенком должен быть кто-либо из близких родственников: сидит бабушка или папа.

Слушать музыку лучше всего один или два раза в день. Это может быть одна пьеса, повторенная дважды, или две пьесы.

Учите ребенка подпевать. Для этого пойте ему ежедневно, разучивайте песни «с голоса». Чередуйте пение с аккомпанементом и пение без музыкального сопровождения. Используйте детские музыкальные инструменты. Дети любят слушать и узнавать знакомые мелодии в новом звучании. Старайтесь не исказить мелодию. Пойте негромко. Избегайте преувеличенной артикуляции. Старайтесь подчеркнуть интонацией содержание песни: колыбельные – спокойно, ласково, тихо; веселые песни – оживленно.

Например, песня «Птички».

Прилетайте, птички, к нам, к нам, к нам.

Зернышек я птичкам дам, дам, дам.

Клювиками птички – клю, клю, клю.

Я смотрю на птичек и пою:

Ля-ля-ля-ля, ля-ля, ля-ля-ля;

Ля-ля-ля-ля, ля-ля, ля-ля-ля.

Продолжайте приучать ребенка к музыкальному движению – танцам под музыку. Для этого на втором году жизни воспользуйтесь пляской «Айда!». Мама берет ребенка за обе руки, поет и пляшет.

1-я часть. Мама и малыш стоят держа друг друга за обе руки, покачиваясь вправо-влево, переваливаясь с ноги на ногу, подпевают: «Ай-да, ай-да, ай-да, ай-да, ай-да, ай-да!»

2-я часть. Быстро притоптывают ножками, держась за обе руки. На слово АЙ останавливаются и прячут руки за спину. «Быстро ножки топотали. А мы с Танечкой плясали. (Две строчки повторяются 2 раза.) Ай!»

К третьему году жизни ребенок осваивает много плясовых движений; как можно чаще предоставляйте ему возможность танцевать.

Где узнать об этом подробнее?

В широкой продаже можно найти множество литературы для педагогов дошкольных учреждений, в которой подробно описана организация музыкальных занятий.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Раиса Б., мама шестилетнего Остапа

Я не хотела отдавать Осю в детский сад и с самого начала сама занималась его воспитанием и развитием. В то же время я старалась не упустить ничего важного из

детсадовской программы. Мне показалось, что самое интересное в этой программе – как раз музыкальные занятия. К счастью, я сама умею играть на фортепиано, и несколько раз в неделю мы с сыном устраивали музыкальные уроки: играли, пели, плясали, причем оба были в восторге. Недавно показывала его педагогам музыкальной школы: сказали, что он прекрасно развит в музыкальном плане и обладает отличным слухом. Программа себя оправдала!

**ПРОТИВ:** Юрий Д., настройщик музыкальных инструментов, отец двоих детей

В силу своей профессии мне часто приходится бывать на музыкальных занятиях в детских садах, и мне кажется, что все эти попевки и притопы никакого отношения к музыке не имеют. Дети не учатся сами сочинять музыку, не умеют играть на нормальных инструментах. Это не методика, а просто развлечение.

...вместе с Леной Даниловой

Немного теории

Лена Данилова – известный в России специалист по раннему развитию детей, автор множества книг и пособий на эту тему, многодетная мать. Среди ее разнообразных методик особенной оригинальностью отличается методика обучения музыке, основанная на играх и упражнениях, а также изучении нотной грамоты.

Практические упражнения

Угадываем клавиши (с двух лет)

На клавиатуре пианино или синтезатора пометьте фломастером две клавиши, находящиеся довольно далеко друг от друга, чтобы звуки сильно отличались по высоте. Нажмите на эти клавиши несколько раз. Затем предложите ребенку отвернуться и угадать, какую клавишу вы сейчас нажмете. Постепенно усложняйте задание, увеличивая количество клавиш и уменьшая расстояние между ними. Когда малыш будет легко выполнять такие задания, отметьте пять – десять клавиш и нажимайте две-три из них подряд. Предлагайте ребенку найти эти клавиши и повторить звуки в правильной последовательности. Затем нажимайте несколько клавиш одновременно или выбирайте клавиши в определенном диапазоне. Самый сложный вариант: вы ничего не отмечаете на клавиатуре, а просто нажимаете любые клавиши и предлагаете ребенку угадать, какие клавиши звучали.

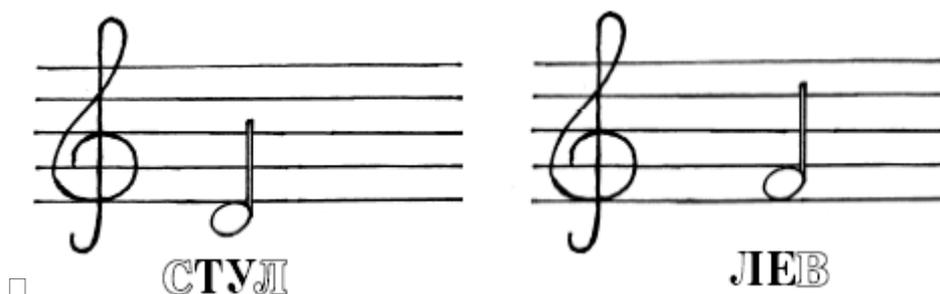
Играем по нотам (с двух лет)

Чтобы познакомить малыша с нотами и научить его играть простые песенки, взрослым надо самостоятельно освоить азы нотной грамоты (например, по учебнику для первого класса музыкальных школ). Вырежьте из цветной бумаги разноцветные метки (кружочки, квадратики, кляксы или другие символы) и наклейте их на клавиши пианино или синтезатора – на так называемую «первую октаву», которая находится в самом центре. Очень удобно присвоить нотам цвета радуги: «до» – красный, «ре» – оранжевый, «ми» – желтый, «фа» – зеленый, «соль» – голубой, «ля» – синий, «си» – фиолетовый. Прямо над ними желательно написать названия нот (если ребенок умеет или учится читать).

Рассмотрите клавиши вместе с малышом, обсудите, какого они цвета, попросите его нажать «зеленую» или любую другую клавишу. Заодно назовите названия нот, которые тут же для подсказки написаны на клавишах. А можете, нажимая на клавиши, петь простенькие песенки типа «Андрей-воробей» (ритмичные на одной ноте).

После этого переходите к нотной записи «произведений», которые первоначально будут состоять из одной ноты. На небольшом листе картона нарисуйте нотный стан и

скрипичный ключ. На нотном стане нарисуйте одну нотку (она должна быть того же цвета, что и на вашей клавиатуре, саму ноту не закрашивайте, оставьте только цветной контур). Под нотой – слово с одной гласной, это будут «слова» вашей песенки: ДОМ, КОТ, СТОЛ, ЛЕС и так далее (рис. 45).



□ Рис. 45

С обратной стороны карточки можно наклеить картинку, иллюстрирующую «слова»: дом, кот, мышь и так далее.

Пусть ребенок сам выберет по картинке, какую песенку ему «сыграть». Поясните малышу, что надо найти на клавиатуре метку такого же цвета, что и нота на карточке. Нажмите ноту (вы или малыш) и постарайтесь спеть слово, которое написано. Ребенок может петь или не петь – по желанию. Не стоит просить ребенка: «Вот теперь ты покажи, где синяя нота» или «Ты спой...» Если игра понравилась ребенку, вы будете каждый день петь ему новые и новые песенки. А он постепенно начнет вам подпевать, а потом и сам попросит «исполнить» песню на инструменте. Поскольку нот всего семь, песенки на одну ноту будут повторять друг друга (вариантов всего семь). На одну и ту же ноту, например «соль», у вас может получиться три, пять или больше песен. Когда вам и малышу будет все понятно, попробуйте «написать песни» на две ноты. Это будут слова из двух слогов, то есть с двумя гласными: МА-МА, ПАПА, КА-ТЯ, МИ-ША, ЛИ-ЗА, ДО-МИК, КУК-ЛА, ЧА-СЫ, ДОЖ-ДИК, ПТИЧ-КА, СОЛН-ЦЕ. Нарисуйте нотный стан, напишите слово, отделяя слоги (как в настоящих нотах).

Ноты выбираются произвольно. Но одна из них будет опять не закрашенной (это называется «половина» или «половинная нота»), а другая закрашенной (это называется «четверть» или «четвертная нота») (рис. 46). Аналогично делаются песенки из трех нот (рис. 47).



□ Рис. 46



□

## Рис. 47

### Нарушенный звукоряд (от трех лет)

Сыграйте на пианино или синтезаторе три-четыре белых клавиши на глазах у ребенка. Затем предложите ему отвернуться и сыграйте еще раз тот же звукоряд, пропустив одну из нот и закончив на следующей по порядку. Или нажмите черную клавишу вместо одной из белых. Когда ребенок повернется обратно, не забудьте подсказать ему, с какой ноты надо начинать. Пусть ребенок сыграет первоначальный звукоряд и угадает, какую из нот вы заменили. Постепенно дойдите до звукоряда из семи-восьми нот. Играйте в разных местах клавиатуры.

### Исполни выше или ниже образца (от трех лет)

Объясните ребенку, что звуки бывают разными по высоте, и покажите это, используя инструмент. Нажимайте клавиши, издающие очень высокие и очень низкие звуки, при этом комментируя звуки: высокий или низкий. Используйте образные сравнения: например, тоненький, писклявый звук, сравните с кем-нибудь из живых существ – с птичкой или мышкой. Когда ребенок немного усвоит эти понятия, начните сравнивать звуки по высоте. Вы нажимаете любую клавишу, ребенок по вашей просьбе нажимает звук выше или ниже образца. Для начала играйте «в открытую», то есть нажимайте клавишу на глазах у ребенка. Потом отметьте фломастером несколько клавиш на инструменте. Попросите ребенка отвернуться и нажмите одну из них. Когда ребенок повернется, он должен будет нажать клавишу выше или ниже только что прозвучавшей. Затем пробуйте играть со всей клавиатурой «не глядя», то есть ребенок не должен видеть, какую клавишу вы нажали, и не иметь никаких подсказок.

### Не сбейся (от четырех лет)

Нажимайте клавиши пианино, начиная с самой левой, в определенном порядке чередуя количество нажатий. Допустим, первую клавишу вы нажимаете один раз, следующую – два раза, затем следующую снова один раз, затем два и так далее. Ребенок должен продолжить этот «рисунок» до конца всей клавиатуры, не сбившись. «Рисунок» может быть с «возвращениями». Нажмите подряд три клавиши, затем одну назад. Потом начинайте с той, на которой остановились, – и опять три вперед, одна назад. Вслух задание проговаривать не надо, только звуками на пианино. Ребенок должен уловить рисунок самостоятельно.

### Где узнать об этом подробнее?

Лена Данилова – один из самых популярных в нашей стране авторов, пишущих о раннем развитии детей. Ее книги есть в большинстве книжных магазинов, в интернете существует ее личный сайт, на котором можно задать автору все интересующие вопросы.

...вместе с Павлом Тюленевым

### Немного теории

Павел Тюленев разработал систему МИРП (метод интеллектуального развития ребенка), которая предназначена для детей с рождения и до трех лет. Ее обязательные компоненты:

- 1) создание по особым строгим правилам развивающей, максимально полезной среды, тщательный отбор игрушек и пособий;
- 2) система обучающих карточек (геометрических, физических, социальных и других «опорных» образов);

- 3) особые правила развивающего общения с ребенком;
- 4) принцип максимальной экономии времени при общении с младенцем, который воспринимается как гений, чье время стоит невероятно дорого, и его нельзя расходовать впустую.

Методика Тюленева предполагает, что раньше, чем ходить, ребенок должен обучиться чтению, счету, нотам, рисованию и даже предпринимательству и умению руководить.

Для обучения ребенка музыке Тюленев предлагает создать особую музыкальную развивающую среду, в которой ребенок к трем годам сможет хорошо знать и понимать музыку, а также играть на скрипке.

### Практические упражнения

#### Пение взрослых

Начиная с первых дней жизни ребенка пойте ему песни как можно чаще – но только в том случае, если у вас есть музыкальный слух. Если слухом не обладает ни мать, ни отец, ни другой член семьи, то используйте аудиоаппаратуру и видеотехнику, чтобы ребенок не только слышал песни, но и видел исполнителя крупным планом на экране. «Музыкальное меню» ребенка должно составляться по тем же правилам, что и пищевое: сначала предлагайте малышу послушать простые мелодичные песни, «чистый натуральный продукт» человеческого голоса, потом понемногу усложняйте. Научите ребенка самого в 5-6 месяцев включать и выключать аудиоплеер, тогда он сможет самостоятельно выбирать время для музыкальных занятий.

#### Игра на музыкальных инструментах

С 3-4 месяцев учите ребенка извлекать звуки из музыкального инструмента – проще всего и лучше всего начать с использования простого синтезатора, который обладает огромным развивающим потенциалом. Поставьте синтезатор вплотную к детской кроватке, с левой стороны: в какой-то момент малыш случайно обнаружит клавиатуру и начнет извлекать из нее звуки. С этого момента подобное занятие наверняка станет одним из самых любимых для него.

Приобретите для ребенка простейшие музыкальные инструменты: балалайки, бубны, подойдут даже музыкальные игрушки. Помните: ребенок должен вволю «набренчаться» на музыкальных инструментах до 1,5-2 лет. Затем просите его сыграть, как бежит лиса или летит пчела, как поет птичка и т. д. Постепенно у малыша сформируется привычка воспроизводить «музыкальные образы». Усложняйте задание: попросите его сыграть, как гуляет заяц и как за ним побежала лиса.

#### Формирование музыкальных образов

Помогайте ребенку формировать музыкальные образы животных. Например, когда малыш нажал клавишу с низким звуком, покажите ему картинку с медведем. Если услышите, что ребенок стучит по клавишам с высокими звуками, покажите изображение певчей птицы. Старайтесь сами воспроизводить звуки, который издают медведь или птицы.

#### Обучение нотам

Обучать игре по нотам можно в том возрасте, когда ребенок начинает ходить (примерно около полутора лет). Для этого необходимы синтезатор и рисунок его клавиатуры. На рисунке обведите кружком ту клавишу, которую должен нажать малыш. В самом начале, для полуторагодовалого ребенка, клавиатуру можно не рисовать, а просто изобразить один кружок на чистой бумаге. Это будет означать один звук; два кружка – два звука и т. д. По этому рисунку ребенок должен научиться извлекать указанное количество звуков, а

взрослый, если ребенок правильно выполняет задание, тоже отвечает ему определенным звуком (например, «ку-ку»). Затем поменяйтесь ролями: ребенок сам рисует нотки-кружочки, а вы «исполняете» их на синтезаторе.

Где узнать об этом подробнее?

Павел Тюленев описал свою методику МИРР в десятках изданий, которые можно найти в продаже в некоторых книжных магазинах и интернет-магазинах.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Евгений Ш., музыкант, папа семилетней Веры

Из своего музыкального опыта и образования я знаю, что для формирования музыкального слуха необходимо как можно более богатая музыкальная среда, причем ребенок должен находиться в этой среде с самого рождения, а еще лучше – с самого зачатия. Поэтому мы с женой, как только узнали о будущем ребенке, окружили его музыкой – пели сами, ходили на концерты, играли на инструментах. Следуя советам Тюленева, купили синтезатор. К полугоду Вера уже уверенно извлекала из него звуки. К трем годам она уже осознанно играла на синтезаторе, сочиняла простые пьески. Я верю в ее большое музыкальное будущее.

ПРОТИВ: Элла Б., учитель музыки

Вся методика Тюленева основана на совершенно ложных основаниях. Музыкальное мышление сродни математическому, это логика и абстракция, а такое мышление появляется у ребенка не ранее трех лет. Поэтому обучение музыке до этого возраста приносит больше вреда, чем пользы. Кроме того, синтезатор, базовый элемент его методики, вообще нельзя использовать, если мы хотим обучить ребенка «настоящей» музыке. Вы ведь не даете ребенку еду с консервантами и красителями? Синтезатор – именно такой «краситель», он убивает естественное звучание музыки, портит слух и музыкальный вкус ребенка.

ЧАСТЬ 4

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА



В этом разделе собрана необходимая информация о самых популярных методах раннего развития ребенка, которые направлены на общее развитие малыша, а не каких-то конкретных навыков и умений.

Помоги мне сделать это самому!  
Развитие ребенка глазами Марии Монтессори

Мы привыкли, что ребенок получает знания от взрослого. Мария Монтессори уверена, что учиться и развиваться дети должны сами, без понуканий и указаний старших. Каждый малыш должен делать то, что ему нравится, и в таком темпе, в каком он может. Педагогика Монтессори вертится вокруг ребенка, именно поэтому ее девиз: «Помоги мне сделать это самому». На первый взгляд, в этом лозунге есть противоречие – «помоги» и «самому». Но именно этого и добивалась Монтессори: гармоничного сочетания свободы и дисциплины.

1. Помоги мне стать свободным! Вот первая часть ее программы. Все хорошо понимают: нельзя вырастить независимую, творческую и свободомыслящую личность, если все подряд ей запрещать: не бери – уронишь, не ходи – испачкаешься, не тронь – взорвется. Ребенку нужна свобода, он должен самостоятельно определять, что и как делать, во что играть и с кем дружить. Именно из этого в дальнейшем вырастают творческие способности, умение мыслить нестандартно, противостоять чужому влиянию. Но как же предоставить ребенку эту свободу? Ведь предоставленный только сам себе двух-

трехлетний малыш вырастет с убеждением, что он просто никому не нужен. Монтессори предлагает давать ребенку столько свободы, сколько ему нужно, – не меньше, но и не больше. Задача родителей – найти ребенку занятия, а затем отпустить в «свободное плавание». Ребенку не навязывают чужой ритм работы и чужой опыт, ему просто предлагают материалы и некоторые способы взаимодействия с ними. Но окончательный выбор, с чем и как играть, остается за малышом. Сложную науку самостоятельного существования он осваивает в своем темпе и тогда, когда почувствует необходимость.

2. Помогите мне уважать других. Свобода, но не вседозволенность. Монтессори утверждает, что свобода – это не дикое «что хочу, то и делаю», а уважительное «я играю, во что хочу, но не мешаю тем, кто рядом». Например, в «Монтессори-группах» все игрушки представлены только в одном экземпляре, даже если дети очень их любят. Такой дефицит неслучаен: дети учатся работать в коллективе, ждать своей очереди, уступать и делиться. Если ребенок что-то разбивает, рассыпает, проливает, то его ни в коем случае не надо ругать за это. Но обязательно надо показать, что своими действиями он причинил неудобство другим, а значит, последствия надо ликвидировать: вытереть лужу, подмести осколки. Важно не ругать, а показать, как можно исправить ситуацию.

3. Помогите мне соблюдать порядок. Свобода ни в коем случае не должна превращаться в хаос. Психика ребенка сама требует порядка и определенности. Он очень ценит узнаваемые ориентиры в таком незнакомом мире: постоянное место для его кровати и одежды, определенную прическу мамы, последовательность событий в течение дня. Постоянные переезды и перемены могут довести малыша до невроза. То есть порядок ребенку жизненно необходим! Но не тот, который установили за него взрослые, а тот, который нужен ему. Помогите ребенку самому выбрать место для игрушек – и каждый вечер настойчиво убирайте вместе с ним игрушки именно туда. Будьте последовательны в своих требованиях: делайте именно то, что говорите, не обманывайте малыша (в надежде, что он забудет, что вы ему обещали), никогда не обещайте невозможного.

4. Помогите мне узнать этот мир. Один из базовых элементов в педагогике Монтессори – развивающая среда, которая повторяет взрослую. Игрушками здесь служат не «игрушечные» предметы, а самые настоящие, только маленькие и легкие: посуда, коробки, бутылки, мебель, лоскутки, бусины, бумага... И действия с этими предметами аналогичны тем, что совершают взрослые: резать, шить, нанизывать бусины, мыть посуду, вытирать пол. Такие занятия сделают ребенка самостоятельным, научат его обслуживать себя, укрепят самооценку. Кроме того, именно в действии ребенок понимает и осваивает основные физические законы: текучесть воды, сыпучесть песка, хрупкость стекла. А самое главное – игры с мелкими предметами различных форм и текстур развивают мелкую моторику, которая лежит в основе формирования мышления и речи.

Одним из важнейших открытий Монтессори стало обнаружение ею сенситивных (то есть чувствительных) периодов восприятия мира. Сенситивные периоды развития ребенка – это периоды, когда развивается определенный участок мозга, и, следовательно, именно в это время нужно создать вокруг ребенка особую обучающую среду, чтобы она способствовала развитию навыков, связанных именно с этим участком. Если опоздать и не воспользоваться появившимися у детей возможностями, то они могут потерять интерес к этому на всю жизнь или вернуть ошибки и случайности этих периодов в самых неожиданных и неприятных формах уже после шести лет. Мария Монтессори выделяла следующие сенситивные периоды:

- развитие речи – от 0 до 6 лет;
- сенсорное развитие – от 0 до 5,5 года;

- социальные навыки – с 2,5 до 6 лет. В это время дети легко воспринимают формы вежливого или грубого поведения, которые становятся нормами их жизни;
- период восприятия порядка – от 0 до 3 лет.

Для того чтобы ребенок мог полноценно развиваться, ему необходима особая обучающая среда, которая позволяет в полной мере задействовать все возможности растущего человека, удовлетворяет потребность ребенка в спонтанной деятельности, дает пищу разуму и не сковывает движения. Для создания такой среды используется особый «Монтессори-материал», а сама среда организуется по следующим принципам.

1. Весь материал абсолютно доступен для детей. Он расположен на открытых полках на уровне, соответствующем росту ребенка, что обеспечивает ребенку свободу выбора.
2. Полками комната разделяется на несколько зон (практической жизни, сенсорную, языковую, математическую).
3. На полочках лежит только один комплект материала. Как мы уже говорили, это заставляет детей учиться договариваться, а значит, вступать в социальный контакт и получать опыт разрешения конфликтов. Но кроме того, единичность материала позволяет сохранить его автодидактичность, то есть ребенок может играть только сам, без помощи и подсказки учителей, сверстников, более старших детей.
4. Для всех игр и упражнений должны быть приготовлены удобные стол и стул, соответствующие росту ребенка.

Наполняя обучающую среду игрушками, вы должны помнить о принципах Монтессори. Подойдет далеко не каждая игрушка, а лишь та, которая:

- является автодидактической, то есть приспособлена к самостоятельной работе ребенка без участия в ней взрослого. Взрослый только однажды, когда ребенок впервые берет с полки материал, показывает, как с ним работать;
- соответствует определенному сенситивному периоду развития ребенка;
- не головоломка. Монтессори возражает против мнения, что ребенок тем быстрее и лучше развивается, чем больше развивающих моментов заключено в отдельно взятом материале. Наоборот, она считает, что чрезмерное разнообразие вносит хаос в мышление ребенка;
- не слишком пестрая. Все входящие в развивающую среду предметы одного, максимум трех цветов. Во многих случаях цвет имеет смысловую нагрузку. Нельзя использовать яркие, кричащие цвета;
- не обязательно является детской игрушкой. В дидактический материал входят реальные предметы, встречающиеся в обыденной жизни или специально подобранные (например, геометрические фигуры);
- безопасна, чиста, удобна и легка в применении, привлекательна для ребенка.

Свобода – этот краеугольный камень системы Монтессори – одновременно и плюс, и минус. Проблемы с дисциплиной: ребенок не привык, чтобы ему приказывали, говорили, чем заниматься (на этом построена классно-урочная система).

Кому не подойдет метод Монтессори

Убежденные сторонники системы считают, что она подходит всем детям, но не всем родителям. Имеется в виду, что слишком авторитарные родители не смогут отпустить своего малыша в «свободное плавание». Наверное, это не совсем так. Взрослому человеку можно подстроиться под систему, а вот малышу это сделать труднее. Возможно, лучше подумать о других методиках, если ваш кроха:

- очевидно склонен к проявлению творческих способностей – выдумщик и фантазер. Такому ребенку может быть тесно в рамках «Монтессори-метода», занятия покажутся слишком пресными;
- замкнут и малообщителен. «Монтессори-метод», подразумевающий индивидуальные самостоятельные занятия, может спровоцировать дальнейшее развитие этих качеств, и малыш станет настоящим букой;
- нетерпеливый непоседа. Если вы решили заниматься в группе, такой ребенок может вызвать недовольство педагога и «не вписаться» в размеренный и спокойный ритм работы «Монтессори-класса». И даже дома, в тишине, такому непоседе будет трудно методично раскладывать буквы по коробочкам.

Категорически не подходит для непоседливых и чрезмерно активных детей (один из главных принципов «Монтессори-школы» – «Не мешай другим!»).

Детям, склонным к аутизму, нужно заниматься с осторожностью: занятия в «Монтессори-клубе» могут спровоцировать большую замкнутость, отстраненность от коллектива.

И еще несколько советов. Занятия по методу Монтессори могут оказаться бесполезными, если вы пропустили (или опередили) сенситивный период – тот возраст, в котором у ребенка формируются те или иные качества (например, с 2,5 до 6 лет – коммуникация и социальные навыки). Если вы отдаете малыша в «Монтессори-группу», постарайтесь найти опытного педагога, по-настоящему «бездеятельного» (который не вмешивается в игру ребенка, а лишь наблюдает и координирует ее).

Где узнать об этом подробнее?

Любая книга Марии Монтессори полезна и интересна для понимания ее метода. Особенно рекомендуем всем интересующимся издания «Мой метод», «Дом ребенка. Метод научной педагогики» и «Помоги мне это сделать самому». Обратите внимание также на книги «Уроки Монтессори» и «Правильно развить ум ребенка. Как?», выпущенную издательством «Прайм-Еврознак». В ней кратко и доступно описаны основные положения методики Монтессори.

Научи меня всему!

Развитие ребенка глазами Гленна Домана и Сесиль Лупан

Успехи Гленна Домана и его коллег в области знания, которую они сами назвали «развитие детского мозга», были несомненны. Разумеется, сотрудники института задались вопросом: что же такого делают с обычными детьми, если они уступают в интеллектуальном развитии «домановским детям» с тяжелыми травмами головного мозга? Ответ был до смешного прост: чтобы ребенок вырос посредством, с ним не нужно делать НИЧЕГО. А ведь обычно все именно так и происходит... «Дети Домана» демонстрируют поразительные результаты. Первоклашки прекрасно читают и пишут, могут общаться на иностранных языках, играют на музыкальных инструментах и даже сочиняют музыку. При этом все они «не бледные худосочные очкарики». Физическому развитию в школе Домана уделяется особое внимание. Даже пятилетние первоклассники, как правило, прекрасно плавают, спокойно пробегают трехкилометровый кросс, отличные гимнасты.

Гленн Доман выделил шесть функций головного мозга, благодаря которым человек отличается от всех других созданий. Три из них: моторные (ходьба, бег, прыжки), речь, письмо – полностью зависят от остальных трех, сенситивных: зрения, слуха, ощущений. Только человек способен к прямохождению, может общаться на символическом, абстрактном, искусственно придуманном языке, записывать этот придуманный язык,

понимать устную речь и узнавать предмет через прикосновение. «Именно осуществление шести этих функций и служит жизненным тестом на отставание в развитии, нормальность, одаренность. Более того, превосходство в выполнении этих функций почти неизбежно приведет и к превосходству в жизни», – утверждает Доман. Каждая из перечисленных функций от рождения и до шести лет проходит семь стадий развития мозга. Это основа, на которой построена вся методика обучения Домана. Важно отметить, что, по утверждению Домана, основной из этих шести является двигательная функция (ходьба, бег, прыжки). Каждый родитель, желающий видеть ребенка физически совершенным, должен помогать ему как можно больше двигаться.

Перечислим основные принципы метода Домана

1. Интеллект не развивается без движения. Одним из основных открытий Домана и его коллег стала очевидная взаимосвязь между подвижностью и развитием интеллекта. В результате многолетних наблюдений сотрудники института сделали следующие выводы. От момента рождения и до семи лет ребенок, развиваясь, проходит семь стадий. Растет малыш, растет и его мозг, незаметно для себя ребенок переходит на следующую, более высокую стадию развития. На каждой из них он приобретает или совершенствует определенные двигательные навыки. Сначала управление слухом, зрением, мануальными навыками, движением осуществляется на уровне верхних отделов спинного мозга – то первый этап. Последним, седьмым уровнем являются верхние отделы коры головного мозга. Каждый мозговой уровень постепенно включается, вытесняя предыдущий и беря на себя контроль над различными функциями. В семь лет рост мозга практически завершен, и, соответственно, то, что конкретный ребенок будет собой представлять в плане физического развития, уже предопределено. Разумеется, и в десять лет он сможет чему-то научиться (например, кататься на коньках), но теперь ему для этого потребуется гораздо больше времени и усилий, и, скорее всего, успехи ребенка будут незначительны.

Выводы очевидны: чем раньше ребенок начнет двигаться, тем быстрее будет расти и развиваться его мозг, позволяя перейти к следующей, более высокой стадии. Чем раньше малыш начнет ползать, тем раньше он научится читать; чем раньше он научится читать, тем легче и быстрее он через много лет разберется, к примеру, с высшей математикой.

Поэтому нельзя заниматься только чтением или счетом, – вы не получите результата. Развитие ребенка должно быть гармоничным – так считаем Гленн Доман. И не последнее место в этом развитии уделяется двигательной активности.

2. Годовалого ребенка учить легче, чем семилетнего. А четырехмесячного проще, чем годовалого. Установлено, что учеба максимально эффективна в период роста мозга. Мозг человека растет до семи – семи с половиной лет. Дальше способность к обучению резко снижается. Наиболее интенсивный период роста мозга приходится на первые три года жизни.

Ко всему прочему у детей, которым родители в раннем возрасте предоставляют замечательную возможность учиться, не возникает желания капризничать, скучать, драться. Они заняты более интересными вещами. Поэтому на вопрос «Так все-таки, с какого возраста следует начинать обучение?», автор методики отвечает однозначно: с рождения. Но что делать, если вашему ребенку уже 2, 3, 4 года? Можно ли начинать в этом возрасте? Да, конечно, – программа раннего развития ребенка, созданная Гленном Доманом, рассчитана на детей от 0 до 5 лет. Правда, чем младше ребенок, тем легче и быстрее он обучается, следовательно, больше шансов на успех.

3. Больше всего на свете дети хотят учиться. Противники методов Домана часто говорят: «Зачем мучить кроху различными премудростями? Пусть у него будет детство. Еще

успеет в школе намучиться». И в самом деле, успеет, но потом он усвоит установку, распространенную, к сожалению, в наших школах: учиться трудно, скучно, но необходимо. А Доман убежден: «Дети рождаются с жадной жаждой знаний. Они хотят знать обо всем на свете и желательно прямо сейчас. Малыш уверен, что процесс познания – это самое лучшее из того, что имеется в жизни». И в самом деле, любимое занятие малышей – «мучить» взрослых самыми невероятными вопросами, и лишь не получая на них ответа, дети «отступают» к игрушкам и прочим занятиям. Детство тем и замечательно, что каждый день приносит маленькому человечку новое открытие.

4. Невозможно заставить ребенка заниматься тем, что ему не нравится. Учите ребенка лишь тому, что доставляет ему удовольствие. А лучший способ заинтересовать ребенка в чем-то – похвала. Дайте возможность своему малышу почувствовать себя победителем – хвалите его как можно чаще. Кстати, если у вас когда-нибудь появится нужда привить ребенку неприязнь к чему-либо, постоянно твердите, как плохо у него это получается.

5. И родители, и ребенок должны заниматься с удовольствием. Все дети знают: самое интересное на свете – учиться, и будут твердо уверены в этом до тех пор, пока взрослые не убедят их в обратном. А родители? Если вы не испытываете желания заниматься с ребенком, если вы постоянно раздражены, если у вас есть дела поважнее, чем умственное развитие малыша, лучше не занимайтесь с ним. Это бесполезно.

Основной материал для занятий по программе Домана – это разнообразные и очень многочисленные карточки: со словами родного и иностранных языков, картинками, количеством предметов и т. д. Предполагается, что эти карточки создают сами родители, однако в наши дни в продаже можно найти и уже готовые комплекты. Доман настаивает на достаточно высоком темпе демонстрации и на том, что обучение – это игра, которую всегда надо прекращать раньше, чем ребенок устанет. Быстротой и новизной поддерживается любознательность вашего малыша. Поэтому карточки не должны быть доступны ребенку, он не должен играть с ними – только так можно постоянно удерживать его интерес. Нельзя и «повторяться»: использовать старые карточки. Доман считает, что дети не выносят повторений и начинают скучать, теряют интерес к обучению. Лучше сделать паузу в занятиях и подготовить новые карточки, чем пользоваться старыми.

Вся методика Домана строится на показе ребенку самых разнообразных карточек: чтобы научить читать, показывайте карточки со словами (подробнее см. в разделе «Уроки чтения»), чтобы научить математике – карточки с числами (подробнее см. в разделе «Уроки математики»). А чтобы дать ребенку энциклопедические знания и развить его мышление и речь, воспользуйтесь рекомендациями этого раздела.

Автор методики категорически против проверок и тестирований ребенка. Гленн Доман уверен, что проверки только мешают, отбивают интерес к обучению. Вместо проверок можно воспользоваться методом выявления способностей. Его цель – предоставить ребенку возможность продемонстрировать свои знания, но лишь в том случае, если он сам этого захочет.

Вот как это выглядит. Покажите ребенку карточку с каким-нибудь пройденным словом и ласково спросите: «Что это значит?» Если ребенок ответит правильно, немедленно выразите бурный восторг и поцелуйте «юного гения», если ответит неправильно или вовсе предпочтет промолчать, ласково скажите: «Ведь здесь написано “корова”, не так ли?», и тоже поцелуйте «юного гения». Вне зависимости от его ответов все должно проходить в спокойной, веселой обстановке.

Сесиль Лупан – актриса и мама двоих дочерей. К тому же она одна из самых талантливых последовательниц Гленна Домана. Пройдя обучение в его институте, она применила методы Домана на своих детях и описала этот опыт в книге «Поверь в свое дитя», которая до сих пор является одной из самых популярных книг по раннему

развитию детей. Лупан не следует фанатично за Доманом, а, основываясь на его идеях, гибко приспособливает их к ритму своей жизни, индивидуальным психическим и физическим особенностям своих детей, к собственным возможностям. Главное кредо подхода Лупан – информация, информация и еще раз информация. Только получая информацию, мозг ребенка учится работать: анализировать, размышлять, а значит, развиваться. Стремление к познанию заложено в каждом ребенке, но нельзя «впихивать» в него все подряд. Только интересная и полезная информация нужна ребенку. Лупан предлагает четыре правила, чтобы сделать процесс обучения малыша интересным.

1. Учить ребенка должны родители – только они могут привить ему внимание и интерес, по-настоящему увлечь малыша.
2. Нельзя «перекармливать» ребенка информацией и обучением, следует прекращать занятие чуть раньше, чем ребенок устанет. Ему всегда должно хотеться «добавки».
3. Не надо проверять ребенка, иначе у него разовьется неуверенность в своих силах.
4. Нужно постоянно двигаться, каждый день добавляя что-то новое, – любознательность питается быстротой и новизной.

Кому не подойдет метод Домана

1. Тому, кто познакомившись с методикой, испытывает недоверие или беспокойство. Если ваше материнское сердце сжимается только от одной мысли о том, что вместо «козы-дерезы» или «ладушек» вам придется показывать ребенку карточки со словами – никогда не делайте этого. Даже новорожденные понимают, что нравится их матерям, а что нет. Когда мать чувствует себя неуверенно – дискомфортно и малышу.
  2. Родителям, которые в одиночку растят детей. Если у вас нет помощников, вы заняты сутки напролет хозяйственными делами и «добыванием хлеба насущного» для всей семьи, не стоит тратить время на вырезание и показывание карточек. Отсутствие времени – это главный аргумент против занятий «по Доману».
  3. Методика сложно приживается у непоседливых детей, а также у тех, кто визуальному получению информации предпочитает иные способы – звуковой, вербальный, тактильный.
- А давать карточки в руки ребенка и отвлекаться от их просмотра Гленн Доман настоятельно не рекомендует.

Где узнать об этом подробнее?

В нашей стране издано множество книг Гленна Домана и его соратников. Из них стоит отметить: «Гармоничное развитие ребенка», «Как сделать ребенка физически совершенным», «Как увеличить умственный потенциал ребенка», «Дошкольное обучение». Обратите внимание также на книги «Уроки Домана» и «Правильно развить ум ребенка. Как?», выпущенные издательством «Прайм-Еврознак». В них кратко и доступно описаны основные положения методик Домана и Лупан.

Растем вместе!

Развитие ребенка глазами супругов Никитиных

В центре всей системы Никитиных стоит ребенок, именно на детское восприятие мира ориентированы все предлагаемые ими занятия и игры. Авторы считают, что ум ребенка настолько способен к развитию, что взрослым необходимо лишь осторожно, но регулярно и целенаправленно ему помогать, учитывая детские возможности и желания.

Никитины утверждают, что научить детей всему можно очень рано – для этого необходимо лишь создать условия, несколько опережающие само развитие. Главное такое условие – искренний интерес родителей к жизни ребенка, активное участие во всех его

играх и маленьких приключениях.

Еще одно условие – свобода. «Предоставив своим детям максимум свободы, мы избежали сразу трех зол, – утверждает Лена Никитина. – И перегрузки, и возможного отращения детей от нужных и полезных дел, и тяги к уличным соблазнам, которые оказываются куда примитивнее и скучнее, чем их насыщенная разнообразной деятельностью жизнь».

Никитины выделили пять условий для раннего развития способностей детей:

- 1) раннее начало – чем раньше мозг начнет получать полноценную стимуляцию для своего развития, тем быстрее и лучше он будет развиваться;
- 2) творческая атмосфера. Постарайтесь создать вокруг ребенка такую атмосферу, которая позволит максимально проявиться его способностям и талантам;
- 3) максимальное напряжение сил стимулирует развитие интеллекта и творческих способностей;
- 4) свободный, творческий подход к решению задач. Ищите несколько вариантов решения, не настаивайте на единственно верном.
- 5) помощь взрослых не помеха свободе. Свободу не нужно превращать в расхлябанность. Необходимо найти справедливый баланс.

В основе системы Никитиных лежат, прежде всего, труд, естественность, близость к природе и творчество. Дети – хозяева сами себе, своим поступкам и распорядку. Родители ни к чему не принуждают их, лишь помогают разбираться в сложных жизненных и философских проблемах. Взрослые подталкивают, а не опережают детей, вступают с ними в диалог. Главной задачей воспитания, по мнению Никитиных, являются максимальное развитие творческих способностей подрастающего человека и его подготовка к жизни.

Сама методика состоит из нескольких основных компонентов: создание развивающей среды, работающей на опережение способностей малыша, общий труд, закаливание и интеллектуальные игры.

Развивающая среда – это, например, карта полушарий, таблицы сотен и тысяч, печатные и прописные буквы на стенах детской комнаты, измерительные приборы, книги. Впечатления от этой среды возбуждают интерес ребенка к какой-то области знаний и развивают его способности.

Совместный труд детей и взрослых – это и интерес к самому процессу труда, и к его результатам, и повод для диалога. Никитины настаивают на важном правиле: никогда не стоит делать за малыша то, с чем он способен справиться сам, и не решать за него то, что он может решить самостоятельно. Взрослые всегда должны поощрять детское творчество и самостоятельность, не навязывать своего мнения и не торопятся предотвратить ошибку или исправить ее. Успех, в отличие от неудачи, нужно отмечать обязательно и не скупиться на похвалу. Главное – не быть равнодушными к делам и мыслям своих детей.

Методика физического развития Никитиных сочетает в себе и упражнения Домана, и плавание, и закаливание. Основная мысль, на которой строится модель физического воспитания Никитиных, заключается в том, что тело ребенка – само по себе инструмент познания. Не перегруженное лишней одеждой, не отягощенное сверхкалорийной пищей, оно легко и охотно «идет навстречу» работе ума.

Интеллектуальные игры – вероятно, наиболее востребованная сегодня часть никитинского «наследия». Эти игры были разработаны Борисом Никитиным с целью развития интеллекта детей и предназначались для разных возрастов: годовалый ребенок

может играть в игры одним способом, а через несколько лет появятся другие игровые модели с тем же материалом. Важным условием эффективного использования никитинских игр является их «сказочное сопровождение»: чтобы побудить ребенка к игре, взрослые придумывают сказочную историю, в которой задействованы материалы данной игры. Малышу нельзя подсказывать, надо предоставить ему возможность думать самостоятельно. Каждая игра – это набор задач, которые ребенок решает с помощью кубиков, кирпичиков, квадратов, деталей конструктора-механика. Задачи предлагаются малышу в различной форме: в виде модели, плоского рисунка, чертежа, письменной или устной инструкции.

Кому не подойдет методика Никитиных

1. Осторожным и консервативным родителям, которые не готовы пускать детей босиком бегать по снегу или вешать таблицы счета для полугодичного ребенка.

2. Детям с ярко выраженным правополушарным и образным мышлением, развитым воображением. Таким малышам, скорее всего, будет скучно складывать квадраты или рисовать абстрактные формы.

Где узнать об этом подробнее?

Издания Никитиных многочисленны; их можно найти в книжных магазинах или в открытом доступе в интернет-библиотеках. Перечислим только некоторые названия: «Развивающие игры», «Ступеньки творчества», «Мама или детский сад». В этих книгах можно найти также инструкции по использованию распространенной никитинской игры «Уникуб», которую часто можно видеть в продаже. Также обратите внимание на книгу издательства «Прайм-Еврознак» «Правильно развить ум ребенка. Как?», в которой кратко описаны основные особенности методики Никитиных.

Не мешайте мне расти!

Развитие ребенка глазами вальдорфских педагогов

В 1919 году в немецком городе Штутгарте при табачной фабрике «Вальдорф Астория» была открыта школа для детей рабочих, стратегия преподавания в которой строилась на антропософской философии Рудольфа Штайнера – сам Штайнер и руководил этой школой. Сегодня в мире работает несколько тысяч дошкольных и школьных учреждений, придерживающихся принципов вальдорфской педагогики. В чем же они заключаются?

Вальдорфцы считают, что ребенок приходит в мир не «чистой доской», а высокодуховным существом, с большим багажом «доземного», космического, духовного опыта. После рождения он должен приспособиться к новым условиям жизни вне материнской утробы, к новому способу дыхания и питания. Именно поэтому вальдорфская педагогика категорически отрицает интеллектуальную стимуляцию ребенка: в первые месяцы важны не обилие впечатлений, а покой и защищенность. Надежной оболочкой от внешнего мира, его суеты и шума может стать старинная люлька для младенца, накрытая прозрачной розовой тканью. Подвешенная в воздухе качающаяся люлька образует плавный переход из состояния жизни в утробе матери в физический мир. Освоение своего тела, знакомство с близкими, ползание – каждое новое достижение очень важно для малыша, и, чтобы совершить их, ему требуется помощь. Но не нужно, по мнению Штайнера, ускорять развитие: ребенку требуется время. Это не значит, что нужно бездействовать: задача родителей – дать ребенку то, что ему необходимо именно сейчас, в настоящий момент, а не в будущем. Это основной принцип вальдорфской педагогики.

«Пребывать в атмосфере любви и подражать здоровым примерам – это и есть нормальное состояние ребенка», – говорил Рудольф Штайнер. Поэтому основой воспитания маленьких детей должно стать подражание. По этой причине в системе

Штайнера особое место занимает взрослый (воспитатель, родитель, учитель), который является для ребенка безоговорочным авторитетом, абсолютным примером. Именно от поведения взрослого зависит вся атмосфера вокруг ребенка, ведь сам малыш очень восприимчив не только к впечатлениям, к среде, к поступкам людей, но и к их переживаниям и мыслям. Дети подражают старшим и когда наблюдают, как те одеваются, убирают, готовят, чинят одежду. Но при этом никто не навязывает детям занятий; они самостоятельно выбирают игры в течение дня, и их не заставляют слушать сказку, обязательную по программе.

Основной стимул развития ребенка – полный контакт с матерью, телесный, душевный и духовный. Он проявляется во всем: в грудном кормлении, пеленании, уходе, ношении на руках, ласках, играх, занятиях. Все остальное: погремушки, развивающее оформление детской – лишь небольшое дополнение.

Это прозвучит парадоксально, но методика Штайнера не предусматривает обучения чтению, письму или счету в дошкольном возрасте. Вальдорфцы не торопят интеллектуальное развитие (в общепринятом понимании), не заставляют малыша овладевать сложными логическими операциями. По их мнению, важнейшее свойство интеллекта – способность к творчеству. Не механическое заучивание, а запоминание в ходе эмоционального проживания способствует удачному обучению, не нанося вреда психологическому здоровью. Абстрактные символы (буквы и цифры) отчуждают от реальности, а преждевременное мыслительное обучение ослабляет жизненные силы малыша. Развитие интеллектуальной сферы можно начинать только тогда, когда сформирован эмоциональный мир. А происходит это, лишь когда «все молочные зубы сменятся на постоянные», примерно в 12 лет. До этого возраста малыш обладает безграничным духовным и творческим потенциалом, и задача взрослого – помочь раскрыться этому богатству. «Есть лошади, принужденные с раннего возраста носить тяжелый груз. И есть другие лошади, которые должны ждать, пока вырастут их кости, разовьются их мускулы. Какая же из лошадей будет сильнее впоследствии?» Эта притча как нельзя лучше отражает отношение Штайнера к раннему развитию логического интеллекта.

Штайнер делает основной акцент в обучении на развитии интуиции и воображения, на умении фантазировать и творить. Дошкольное детство полностью посвящается игре. Свободная игра ребенка – одна из основ развития, в ней формируется воля, проявляется творческая фантазия. Как можно больше времени дети должны играть на свежем воздухе, заниматься работой в саду, сближающей детей с природой. Штайнер предлагает заниматься с детьми ключевыми ремеслами: выращивать растения, плести корзины, печь хлеб, вышивать и ткать, вырезать по дереву, делать игрушки, работать на гончарном круге. Дети должны рисовать красками и мелками, лепить из глины и воска – но без образцов и предложенных шаблонов, без заданной темы и определенных правил. При этом детям предлагаются три основных краски: красная, желтая и синяя. Остальные цвета малыши создают сами, смешивая и разбавляя основные цвета.

Игрушки для «детей Штайнера» просты и самобытны, готовые игрушки фактически изгнаны из детского быта. Дети, родители и вальдорфские педагоги сами мастерят игрушки из природных материалов: дерева, шерсти, бумаги, натуральных тканей, соломы. Дети играют с неокрашенными глиняными, лоскутными или деревянными куклами.

Игрушки Штайнера должны только обозначать, намекать на форму предмета и способ занятий с ним. Это незавершенный образ, он лучше развивает фантазию. Девочка сама решает, какое выражение лица у ее куклы: плачет она или смеется – это зависит от сюжета игры. Шелковый голубой платок может быть и покрывалом Девы Марии, и лесным озером, и небом. Любой брусок может стать корабликом, а листочек, опавший с дерева, – парусом; три лоскутка заменят куколку, а палка, конечно, лошадку.

Кому не подойдут методы вальдорфской педагогики

1. Семьям, которые придерживаются православных традиций или выраженных атеистических взглядов. Русская православная церковь считает антропософию Штайнера сектой, а вальдорфские школы, соответственно, сектантскими. Атеистам тяжело будет принять многие ритуалы и обряды, связанные с духовными практиками, которые пропагандирует вальдорфская педагогика.

2. Родителям, главной целью которых является успешное обучение ребенка в традиционной школе: «вальдорфские дети» с трудом привыкают к обычной школьной дисциплине, к тому же объем знаний у них часто ниже того, что требуется при поступлении в первый класс.

3. Семьям, в которых нет желающих много «мастерить» своими руками. Самостоятельное изготовление различных предметов и игрушек – базовый принцип вальдорфской педагогики.

Где узнать об этом подробнее?

На русском языке изданы многие тома сочинений Штайнера, в том числе и его педагогические статьи. Полезным описанием методов вальдорфской педагогики является книга «Штайнер», вышедшая в серии «Антология гуманной педагогики». Книги можно найти в книжных магазинах духовной литературы и в интернет-продаже.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
КАК РАЗВИВАЕТ РЕБЕНКА ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА  
Развивающие игры и игрушки



□

Развитие ребенка немислимо без игрушек. Но что такое развивающие игрушки? В детских магазинах есть целые отделы под таким названием. Там вы найдете и «Уникуб» Никитина, и рамки-вкладыши, созданные по принципам Монтессори или Никитиных, и азбуки... А кроме того, в этом отделе наверняка окажутся самые обычные матрешки, привычные всем пирамидки, кубики и множество других игрушек, в которые играли и ваши родители, и вы сами в своем прекрасном детстве. Все дело в том, что игрушка становится развивающей не тогда, когда на ней помещают соответствующую этикетку, а тогда, когда родители понимают, как можно с помощью самых простых вещей помогать развитию и взрослению своего малыша. Любому суперсложному и очень развивающему конструктору «Лето» годовалый ребенок предпочтет элементарные ведро с лопаткой, которые позволят ему строить из песка уникальные конструкции, познавая свойства этого необычного сыпучего материала, развивая свои творческие способности и получая новые тактильные ощущения.

Поэтому первейшая задача родителей – предлагать малышу игрушки, соответствующие его возрасту и его потребностям в познании мира. Игрушки должны быть разнообразными и способствовать развитию различных психических и физиологических характеристик.

Что могут развивать игрушки

Восприятие

Как считают психологи, совершенствование восприятия происходит в процессе тех действий, которые требуют различать цвета, формы, величину и классифицировать предметы по тем или иным признакам. Для развития восприятия ребенку необходимы однотипные предметы с ярко выраженным цветом, формой, величиной, которые отличаются друг от друга. Это могут быть фигурки животных разных цветов и форм (зайчики, собачки); различные емкости с отверстиями различных форм, в которые надо вставлять подходящие по форме предметы, крупные паззлы, матрешки, кубики, пирамидки и т. д. В эту же категорию входят и развивающие рамки, в которые надо вставлять предметы нужной формы, величины или цвета.

#### Наглядно-образное мышление

Наглядно-образное мышление развивается в различных видах продуктивной деятельности: конструирование, лепка, аппликация, рисование, моделирование. Для этого необходимо предлагать малышу различные разрезные картинки, кубики с составными картинками, строительные материалы и конструкторы, мозаики, материалы для лепки, аппликации, рисование, лабиринты и т. д.

#### Логическое мышление

Чтобы развивать умение логически мыслить, ребенок должен научиться производить следующие мыслительные действия: выделение существенного признака, установление последовательности событий, выявление причинно-следственных связей. Все это можно осуществлять на таком материале: предметные и сюжетные картинки, головоломки, домино.

#### Социально-эмоциональная сфера

Умение общаться с другими людьми, взаимодействовать в коллективе, устанавливать отношения формируется в процессе игр с куклами и игрушечными животными. Также очень полезны для этого наборы для игры в доктора, парикмахера, магазин и так далее, с деталями костюмов и вспомогательными атрибутами (халат и повязка врача, руль для машины, милицейская фуражка, красная шапочка). К этой же группе можно причислить и транспортные игрушки (грузовики, поезда, машинки, позволяющие что-то перевозить).

#### Двигательная активность

Для стимулирования физической активности детей необходимо иметь в детской игротке мячи разных размеров, обручи, кегли, скамеечки (не только для сидения, но и для залезания на них), оборудование для ползания (лестницы), коврики с разной поверхностью, оборудование для тренировки меткости (дартс и т. д.). Очень полезно установить дома спортивный уголок для ребенка, включающий турники, кольца, шведскую стенку, качели, горки.

#### Игрушки для разных возрастов

##### 0-6 месяцев

В первом полугодии жизни ребенку следует предлагать самые простые игрушки, главным свойством которых является зрительная, осязательная и слуховая привлекательность. Поскольку зрение ребенка в этом возрасте довольно слабое и он способен разглядеть лишь небольшие предметы на близком расстоянии, врачи не рекомендуют играть с детьми до двух месяцев, склоняясь к ним слишком низко. Игрушки не должны превышать размеров головы ребенка: слишком велико напряжение для маленьких глаз, если предметы, постоянно попадающие в поле его зрения, слишком

велики.

Что касается цвета игрушек, то здесь существуют разные, прямо противоположные подходы. Многие сторонники раннего развития рекомендуют в первые полгода жизни ребенка показывать ему черно-белые игрушки, сделать черно-белую подвеску над кроватью. Сторонники более традиционных подходов отталкиваются от того, что дети начинают различать цвета последовательно. Первый цвет, который они видят, – желтый, затем – оранжевый и красный. Холодные (синий и зеленый) появляются позднее, а фиолетовый – в последнюю очередь.

В первые месяцы жизни ребенок еще не может удержать игрушку в руках, но может следить за ней глазами и слушать звуки, которые она издает. Для этого подойдут яркие погремушки, которые родитель будет двигать перед лицом малыши, подвески-«карусели» над колыбелькой. После 2-3 месяцев ребенок уже пытается держать игрушки в руках. Поэтому необходимо покупать такие погремушки, которые малыш может легко захватить (избегайте ручек сложных форм). Дети с удовольствием лежат на так называемых «развивающих ковриках», к которым прикреплены пять – десять различных игрушек, в том числе музыкальных.

Также полезны разнообразные материалы (ткани, мех, кожа, бумага, фольга, дерево, металл), которые ребенок может ощупывать и рассматривать. Сделайте ребенку небольшие мешочки (размером чуть меньше его ладони) с разнообразными наполнителями: крупами, макаронами, пухом, чаем. Постарайтесь не ограничиваться только пластмассовыми игрушками, которые в подавляющем большинстве представлены в продаже. Будьте осторожны и с мягкими игрушками: их очень тяжело мыть, многие игрушки теряют свой вид после чистки. А главное требование к игрушкам для маленького ребенка – их чистота, ведь малыш все тянет в рот.

#### 6-12 месяцев

Дети второго полугодия жизни начинают манипулировать игрушкой и исследовать ее. Поэтому появляется второе требование к игрушкам: они должны быть не только чистыми (то есть их можно легко мыть), но и прочными. Даже если игрушка сломается, она не должна повредить ребенка мелкими осколками, шерстью и т. д. Уходят в прошлое «развивающие коврики» – ребенок пытается встать, держась за их тонкие оградки, что совсем небезопасно. Зато настает время настольных «развивающих центров» и сложносоставных игрушек, части которых можно крутить, тереть, передвигать, извлекая при этом разные заманчивые звуки. Машинки и куклы тоже начинают интересовать детей именно в этом возрасте.

Ребенку очень нравится извлекать различные звуки из игрушек, поэтому в его арсенале могут быть музыкальные игрушки, включающиеся от нажатия кнопки, а также простейшие шумовые музыкальные инструменты (барабаны, бубны, дудки), молотки, детские ксилофоны.

#### Второй год

Ведущей деятельностью у детей второго года жизни является предметная, их интересует буквально все, что они видят. Многие родители жалуются, что игрушки совсем перестают привлекать ребенка, зато он с удовольствием гремит кастрюлями и нажимает на кнопки компьютера или телефона. Поэтому малышу следует создавать аналог «взрослой» среды: предлагать ему детские телефоны и кукольную посуду, а если есть такая возможность, то давать и «взрослые» вещи, которые не используются. Это может быть старая клавиатура от компьютера, испорченный телефон, лишняя сковородка и т. д. Из игрушек очень полезны матрешки и пирамидки, развивающие рамки, кубики разных форм и размеров, а также те игрушки, с которыми ребенок может передвигаться: большие машины, кукольные коляски, фигурки на длинных палочках. Используйте сборно-разборные игрушки, а также коробки и емкости различных размеров, которые могут помещаться

друг в друга. Ребенку становятся интересны мягкие игрушки и куклы, с которыми можно разыгрывать целые спектакли. Выбирая мягкие игрушки, обращайте внимание на прочность швов, стойкость окраски, качество шерсти и волокон (они не должны выпадать от первого прикосновения). И очень важно, чтобы изображенные животные были узнаваемы. Избегайте крупных игрушек неестественных цветов или изображающих агрессивных мультипликационных персонажей. Массивные игрушки могут представлять опасность для малышей. По существующим нормативам, вес игрушки не должен превышать 400 граммов для детей до семи лет. Слишком большой и тяжелый игрушечный зверь может придавить ребенка, упав на него.

На прогулке обязательно посещайте детские площадки, где есть качели (по возможности установите их дома), – качание стимулирует развитие вестибулярного аппарата и формирование мозга. Очень важны для детей и игры в песочнице, для чего необходимы совки и лопаты разных форм, ведра, формочки. Очень любят дети игры в воде, им для этого нужны резиновые игрушки и книжки, банки разных размеров, в которые можно наливать воду.

В этом возрасте дети начинают рисовать, лепить, клеить, поэтому обеспечьте их всеми необходимыми для этого материалами.

После трех лет

После трех лет ребенок начинает активно осваивать простейшие ролевые игры, а значит, ему понадобятся различные куклы, звери, детские медицинские приборы, детская посуда и т. д. В продаже можно найти наборы для сюжетных игр: скотный двор, ремонтная мастерская, магазин, но многие детали можно сделать своими руками. Наступает время паззлов и более сложных рамок-вкладышей, конструкторов, мозаик. Постарайтесь выбирать универсальные игрушки, с которыми ребенок может придумать различные действия (сложно играть с лошадкой, застывшей в беге, – она не сможет, например, «спать» или «щипать травку»).

Очень полезно и очень важно в этом возрасте, чтобы взрослый и ребенок вместе делали некоторые игрушки: шили и лепили кукол, делали спичечные домики и поделки из любых природных материалов (шишек, яичной скорлупы, пуха, листьев). Это не только развивает мышление ребенка, его мелкую моторику, творческие способности, но и способствует укреплению внутрисемейных отношений. О том, как самому сделать игрушки, можно узнать в книге Д. Орловой «Игрушки, которые в 1000 раз полезнее, умнее и интереснее, чем в магазине», выпущенной издательством «Прайм-Еврознак».

Критерии выбора игрушек

О двух самых важных критериях выбора игрушек для маленьких детей – безопасности и прочности – мы уже упомянули. Кроме того, выбирая игрушку, обратите внимание на следующие ее характеристики.

1. Простота и доступность. Некоторые взрослые считают, что чем больше разных свойств и качеств содержит игрушка, тем лучше она развивает малыша. Например, розовая лошадка на колесах, напоминающая паровоз (сзади прицеплены вагончики), а на спине у нее – телефонная трубка и кнопки. На первый взгляд такая универсальная игрушка будет очень интересна и полезна ребенку. Однако подобное разнообразие функций мешает ребенку и дезориентирует его. Он не понимает, что именно нужно делать – возить лошадку, кормить ее, играть с вагончиками или разговаривать по телефону. Причем ни одно из действий невозможно выполнить полноценно: на лошадку ничего не положишь и никого не посадишь, телефонная трубка все время падает, да и лошадка какая-то странная – на колесах, да еще и с телефонной трубкой. Гораздо полезнее для развития ребенка «разъединить» функции и предложить ему лошадку, паровозик с

вагончиками и телефон; у каждого из них есть свое назначение и свои способы действия с этим предметом.

2. Стимуляция деятельности. Зачем нужна игрушка? Для того чтобы с ней играть. Причем играть так, как хочется ребенку, а не взрослому. Запомните простое базовое правило: игрушка принадлежит ребенку, и он имеет право делать с ней все, что ему заблагорассудится. Взрослый уверен, что машину можно только катать по полу. А ребенку хочется катать ее по стенам или вообще сесть на нее сверху и попробовать проехаться самому. Вы думаете, пластилин нужен, чтобы из него лепить зайчиков? А ваш сын уверен, что пластилином можно замечательно украсить мамину кастрюлю. Запрещайте ребенку делать только то, что угрожает его здоровью и жизни. Все остальное – разрешайте, иначе не надейтесь на развитие творческих способностей и самостоятельного мышления. Не давайте ребенку слишком дорогие игрушки – вам (а не ребенку) будет жалко потраченных денег, если она выйдет из строя. Не предлагайте слишком сложных игрушек: в шесть месяцев ребенок не представляет, что нужно делать с конструктором «Лего», и только раскидает такие драгоценные детальки (хорошо, если не проглотит). Не очень полезны для развития ребенка разнообразные заводные, механические или электронные игрушки – они предполагают строго определенный способ употребления (нажатие на кнопку, например), а вот более простые игрушки стимулируют ребенка самому придумать, что с ней можно делать.

3. Внешний вид. Обращайте самое пристальное внимание на внешний вид игрушки. Не предлагайте своим детям игрушечных монстров, уродов, вампиров, покемонов, трансформеров и прочие не самые приятные внешне вещи. Постарайтесь избегать игрушек, стимулирующих асоциальные действия и чувства: насилие, жестокость, агрессивность, безразличное, объектное отношение к живому. Хотя есть и другая точка зрения: некоторые психологи считают, что в арсенале ребенка должны быть игрушки, позволяющие ему выразить гнев, раздражение, агрессию (пистолеты, молотки и другие инструменты, солдатики и т. д.).

#### Домашняя детская библиотека

Детская библиотека – один из самых важных элементов развивающей среды вашего ребенка. Поэтому нужно отнестись к ее формированию с максимально возможным вниманием и тщательностью. Для развития ребенка гораздо полезнее иметь пять хорошо и правильно сделанных книг, чем десять изданий, «сляпанных» вопреки всем правилам, в погоне за коммерческой выгодой.

Итак, что такое хорошая детская книга? Какой она должна быть, чтобы способствовать развитию малыша, а не препятствовать ему?

#### Внешний вид книги

##### Бумага

Прежде всего обращайте внимание на бумагу, на которой напечатана книга. Она должна быть хорошего качества, плотная (для совсем маленьких детей удобны книги из картона), белая или немного бежевая. Нельзя покупать ребенку книги на серой бумаге, она плохо влияет на зрение. Также лучше воздержаться от покупки книг с блестящей глянцевой бумагой: она будет бликовать и отсвечивать, мешая знакомству с содержанием. Убедитесь, что книга безопасна для ребенка: нет острых краев у страниц, не отрываются мелкие части. Если в книге присутствуют «небумажные» элементы (мех, кожа, ткани), проверьте, насколько прочно они прикреплены к страницам, – иначе через день активного изучения книжки вашим малышом она потеряет всю свою привлекательность. Если вы покупаете резиновую книжку для ванной, обязательно попробуйте немного намочить ее и

убедиться, что краски не смываются, а швы по краям страниц не расходятся.

### Формат

Формат (размер) книги для ребенка должен быть прежде всего удобен для него. Оптимальны формат А4 (210 x 297 мм) или близкий к нему. Если книжка меньшего формата, в ней должны быть крупные иллюстрации и минимум текста. «Гигантские» книжки (формата А3 и более) могут быть роскошно изданы, но ни один ребенок не сможет ни удержать такую книгу, ни охватить взглядом всю ее страницу.

### Переплет

От качества переплета зависит срок службы вашей книги. Лучше всего для детей до пяти лет выбирать книги в твердом переплете, с твердыми обложками, и те, в которых страницы прошиты в переплет, а не приклеены. Из клееных книг очень быстро начинают вываливаться листы. Если по каким-то причинам вы все-таки выбрали для малыша тоненькую книжку в бумажном переплете, то рекомендуем сразу же приобрести папку с кармашками-файлами. Вы сможете вложить туда выпавшие страницы из вашей книги; некоторые даже проделывают эту операцию сразу после покупки, оберегая издание от шаловливых детских рук. Такая книга сможет служить много лет.

### Объем

В магазинах часто можно увидеть толстые монументальные издания толщиной в несколько сантиметров – всевозможные «Золотые собрания сказок» или «1000 рассказов о животных». Покупать их ребенку не очень разумно. Во-первых, они обычно очень тяжелые по весу, и ребенок не сможет самостоятельно достать такую книгу и начать листать. Во-вторых, при таком разнообразии текстов ребенку (да и взрослому) будет очень сложно отыскать ту, которая ему понравилась. В-третьих, почти невозможно собрать такое количество произведений, рассчитанных на один и тот же возраст, – значит, многие тексты просто окажутся лишними.

Лучше покупать книги, в которых под одной обложкой собраны одно-два произведения, при этом они должны быть ориентированы примерно на один возраст.

### Иллюстрации

Качество иллюстраций в детской книге – вероятно, самый важный критерий при выборе изданий. Ведь для ребенка книга с картинками – это первая встреча с искусством. И от того, какой будет эта встреча, с «каким лицом» встретит его искусство, зависит, может быть, вся дальнейшая жизнь ребенка. Художник детской книги – профессия чрезвычайно ответственная и сложная.

Детское зрение во многом отличается от взрослого. Например, дети иначе воспринимают цвет и его насыщенность. Глаза пожилого человека лучше воспринимают фиолетово-лиловую гамму, тогда как ребенку ближе яркие пятна «чистых» цветов (цветов, входящих в радугу) и нежные, спокойные полутона. Очень важен «выразительный язык» книжной иллюстрации – должно сохраняться единство линий, декоративных пятен, узоров и чистого белого пространства страницы. Очень важна предметная ясность фигур и наличие «воздуха» – свободного пространства листа. Избегайте показывать ребенку книжки с НЕ БЕЛЫМИ (полностью закрашенными) листами. Цветная заливка страницы мешает восприятию образов, а для читающих детей – и текста.

Для маленького ребенка, еще не умеющего читать, именно иллюстрация – главный канал восприятия книги. Хорошая иллюстрация не просто комментирует текст, а дополняет его, расширяет, углубляет понимание. Картинка в книге должна тонко и точно следовать логике мышления ребенка, и тогда она развивает интеллект, воображение. Художник, работая над такими картинками, должен смотреть на мир глазами ребенка. А

это значит – избегать излишней детализации.

Плохо, если картинка расположена на развороте: она словно разрезана на две части, и ее неудобно рассматривать. Если в книге действуют сказочные звери, обратите внимание на то, как они изображены. Малыши обычно не любят, если одетые в детально прорисованные костюмы звери практически ничем, кроме голов и лап, не отличаются от людей. Человекоподобие сказочных зверей может быть намечено одной-двумя характерными деталями (зонтик, фартук, варежки), но она ни в коем случае не должно вытеснять подлинную «звериную» сущность сказочного медведя или волка.

Избегайте слащавых, «кукольных» картинок, а также сверхреалистичных изображений или смелых авангардистских экспериментов. Лучше постарайтесь познакомить ребенка с творчеством крупнейших мастеров книжной графики: В. Конашевича, Б. Дюдорова, В. Билибина, Ю. Васнецова, Ю. Чижикова, Г. Спирина и других.

Постарайтесь не держать в детской библиотеке книги с компьютерными рисунками. К сожалению, львиная доля детской литературы иллюстрируется сейчас именно на компьютере (это гораздо быстрее и дешевле, чем заказывать рисунки настоящему художнику), и избежать таких рисунков непросто. Увы, изготовлением компьютерных иллюстраций чаще всего занимаются случайные люди, и потому книжные страницы населены лохматыми чудовищами с выпуклыми глазами, переполнены агрессивными неестественными цветами, неаккуратными толстыми линиями.

Не стоит покупать также книги, иллюстрированные картинками из мультфильмов, даже очень хороших. Ведь в мультипликации отношения между текстом и изображением совершенно иные, чем в книге.

Вглядитесь в выражение лиц персонажей выбранной вами книги: даже самая страшная Баба-яга или трехголовый Дракон не должны сильно пугать ребенка, у него с самого начала должна быть твердая уверенность, что добро обязательно одержит победу над злом.

Не стоит недооценивать роль пейзажа: очень важно, чтобы ребенок представлял себе (хотя бы в самых общих чертах), где происходит действие. Русская Машенька не должна гулять в джунглях, а Маугли – жить среди снегов. Помните: для многих взрослых иллюстрации к детским книжкам стали самыми важными воспоминаниями детства.

### Текст

Если вы рассчитываете на то, что книгу будет читать ребенок, обратите особое внимание на шрифтовое оформление книги. Буквы в детской книге должны быть напечатаны только черным по белому, цветными могут быть лишь заголовки. Ни при каких условиях на одной странице книги не может использоваться более двух различных шрифтов (обычно одним шрифтом оформляют заголовок, а другим – основной текст). Буквы должны быть достаточно крупными, чтобы на них можно было указывать пальцем, начертание букв должно быть ясным, легко узнаваемым. Расстояние между буквами должно быть достаточным: не слишком маленьким («слипшиеся» буквы) и не слишком большим («разбежавшиеся» буквы).

Существуют специальные, установленные государством санитарные правила и нормы оформления детских книг (так называемые «СанПиНы»), они регулируют размер шрифта, толщину и высоту линий, расстояние между строками, размеры полей и прочие технические тонкости. На «правильной» детской книжке, выполненной с учетом этих требований, об этом обязательно будет упомянуто. Соответствие этим требованиям гарантирует, что ребенок не испортит себе зрение, читая данную книгу.

### Содержание книги

В первые полгода своей жизни ребенок обычно мало интересуется книгами, даже если

родители читают ему детские или взрослые стихи, повести или романы. Выраженный интерес к книгам обычно появляется к году – ребенок исследует мир, и книги первоначально интересуют его не как «источник знаний», а как необычный объект, который можно рвать, грызть, к тому же там так много шуршащих страниц!

От 6 месяцев до года

Первые книги ребенка – это, скорее, книги-игрушки, которые помогают малышу развивать тактильную память и мелкую моторику, что, в свою очередь, стимулирует развитие речи. Страницы в книгах должны быть твердые. Очень полезно, если к страницам приклеены или пришиты разнообразные материалы и ткани («пушистый» хвост у лисы, «шершавая» кожа у крокодила и т. д.). Ребенок может ощупывать такую книжку, изучая с помощью пальчиков материал, из которого она сделана, пробовать ее «на вкус» и рассматривать картинки. Выпускаются и «говорящие» книжки-игрушки: на странице с изображением собаки, например, сделана кнопка, нажав которую, ребенок услышит собачий лай. Книжки-игрушки можно сделать и самостоятельно, сшив вместе несколько кусков различной ткани одинакового размера и прикрепив к ним вырезанные из других тканей изображения.

Дети до года способны концентрировать внимание на книжке всего лишь в течение нескольких секунд, по этому желательно припасти для ребенка несколько книг. Они должны находиться в зоне досягаемости малыша, тогда он с удовольствием будет тянуться от одной к другой. Если вы заметите, что интерес ребенка к книгам остыл, уберите их и предложите новые. Через какое-то время кроха с удовольствием будет снова рассматривать «старые» книги.

Книжки-игрушки могут быть с текстом и без него. Текст, в свою очередь, должен быть небольшим и ритмичным – например, в виде небольших четверостиший. Читать их надо нарасспев и с хорошо выраженной интонацией.

От года до двух лет

После того, как ребенку исполнится год, интерес к книгам обычно возрастает. На первых порах самыми любимыми, скорее всего, будут так называемые «предметные» книги, то есть такие, в которых помещены изображения различных предметов окружающего мира. Второй год жизни ребенка – это важнейший этап развития речи, формирования «пассивного» запаса слов. Хотя ребенок еще не умеет говорить, его очень интересуют, как называются различные предметы и действия. Показывая их изображения в книжке и называя эти предметы, вы развиваете не только речь, но и мышление ребенка: он учится систематизировать объекты окружающего мира, сопоставлять их с конкретными предметами из своего окружения и запоминать их. Выбор «предметных» книг в наше время чрезвычайно велик: это всевозможные «Первые книги малыша», «Твоя первая энциклопедия» и др. При выборе такой книги обращайте внимание на то, чтобы изображения предметов были бы максимально близки к тем, которые может видеть ваш малыш. Так, в разделе «Еда» должны присутствовать изображения знакомых ему продуктов, а не только экзотических манго или неведомых пока чипсов. «Предметные» книги несложно сделать родителям, в этом случае они смогут максимально учесть интересы ребенка. Например, если ваш малыш равнодушен к автомобилям, вы можете составить ему целый автомобильный каталог, вырезав из журнальных реклам цветные изображения и приклеив их к картону.

Примерно в полтора года (у некоторых детей раньше, в год и два-три месяца) просыпается любовь к простейшим «сюжетным» рассказам. Можно приступать к чтению коротеньких сказок с повторами: «Колобок», «Репка», «Курочка Ряба». Читая сказки и рассматривая вместе с ребенком иллюстрации, обращайте внимание на свою интонацию (она должна быть яркой, выразительной), показывайте жестами, какая большая выросла репка и как дед бил по яичку.

Многие дети в этом возрасте особенно любят книжки про животных. Приготовьте несколько таких книг для малыша. У него может проснуться «любовь» к какой-нибудь кошке, и тогда он какое-то время совсем не будет замечать картинки с другими животными. Такую «любовь» можно использовать для расширения кругозора ребенка – например, рассказать, где и как живет кошка, чем она питается, какие у нее привычки. Тем самым вы формируете у малыша первый осознанный интерес к книге как к источнику положительных эмоций и новых знаний.

Поскольку подавляющее большинство детей в этом возрасте книги не «читает», а смотрит, покупая книгу, особенно внимательно рассмотрите иллюстрации. Они должны быть четкие и ясные: кошка должна быть кошкой, а не собакой и не тигром. Ребенок в возрасте от года до двух лет может рассматривать книгу 10-20 минут, но не заставляйте его это делать насильно, иначе вызовете отвращение к книгам.

Вот примерный список книг для детей от года до двух лет.

1. Серии: «Моя первая книжка», «Моя первая энциклопедия» с изображениями разнообразных и многочисленных объектов окружающего мира.
2. Книжки типа «Это я», «Животные», «Транспорт», «Счет», «Слова», «В деревне», «В городе», «Приятного аппетита», «Одежда», «Любимые игрушки», «На прогулке».
3. Короткие стихи А. Барто, Б. Заходера, К. Чуковского, Э. Успенского, И. Токмаковой.
4. Короткие русские сказки: «Репка», «Курочка Ряба», «Колобок», «Теремок», а также короткие сказки В. Сутеева.

От двух до трех лет

Третий год жизни ребенка – период активного овладения речью и невероятной любознательности малыша. Поэтому чтение книг становится настоящим испытанием для родителя: что такое цокотуха? Коромысло? Как выглядит гиппопотам? Приучите ребенка не перебивать звучание текста, а задавать вопросы после того, как вы дочитаете хотя бы предложение, – это тренирует и память ребенка, который должен запомнить свой вопрос хотя бы пару минут. Постарайтесь отвечать на все вопросы малыша, но не превращайтесь в ходячую энциклопедию, почаще спрашивайте самого ребенка: «А ты как думаешь? Каково твое мнение?»

В этом возрасте ребенок хочет активно взаимодействовать с книгой, а не просто смотреть на картинки. Поэтому книжки-раскраски, книжки с наклейками, с движущимися фигурками обычно очень нравятся детям этого возраста и повышают у малыша мотивацию.

Именно в этот период появляется возможность приучить ребенка к аккуратному отношению к книге. Покажите и расскажите, как устроена книга, для чего нужны обложка, переплет, титульный лист, что такое заголовок и автор. Если есть возможность, покажите старые книги из вашей семейной библиотеки, ваши любимые детские издания, расскажите, за что вы их цените.

До трех (а многие дети и до четырех) лет ребенка интересуют не столько сюжет, сколько мелодика текста, его ритм. Эмоциональная реакция малыша зависит в основном от того, какие эмоции он видит на лице взрослого. Поэтому проявляйте свои эмоции ясно и точно, не бойтесь «страшных» книг вроде «Тараканища» К. Чуковского: для ребенка это стихотворение интересно веселым ритмическим рисунком, а не страшным сюжетом.

Примерный список книг для этого возраста таков.

1. К коротким сказкам добавляются более длинные: «Петушек и бобовое зернышко», «Рукавичка», «Гуси-лебеди», «Три медведя».
2. Стихотворения С. Маршака («Детки в клетке», «Сказка о глупом мышонке», «Веселый счет»), С. Михалкова («Упрямый лягушонок», «Мой щенок»), К. Чуковского

(«Телефон», «Муха-цокотуха», «Тараканище», «Крокодил»), Б. Заходера, А. Барто.

От трех до шести лет

С трех до шести лет ребенок становится читателем почти всей классической детской литературы, причем многие дети уже могут читать самостоятельно.

Некоторые родители, радуясь умению малыша читать, оставляют его без всякого компаса в огромном море литературы. Это не совсем правильно. Постарайтесь обсуждать с малышом прочитанное, пересказывать содержание, выделять главные черты образа персонажей.

В список примерного чтения для этого возраста входят собрания русских сказок и сказок других народов, произведения Г.-Х. Андерсена, Ш. Перро, сочинения Маршака и Чуковского, Остера и Сутеева – в общем, выбор здесь очень широк.

Интересуйтесь и современной детской литературой. Подробно о новых детских книгах можно узнавать на сайте Российской государственной детской библиотеки <http://bibliogid.ru>, на форуме которого всегда можно проконсультироваться у специалистов.

### Домашний театр

Ребенок после двух-трех лет обожает ролевые игры, это один из главнейших его способов познания окружающего мира. А что такое театр, как не ролевая игра? Если вы желаете видеть своего малыша умным, веселым, раскованным, творческим человеком – обязательно устраивайте ему домашний театр. Тем более что вариантов такого театра множество, и каждая семья может выбрать что-то для себя.

### Кукольный театр

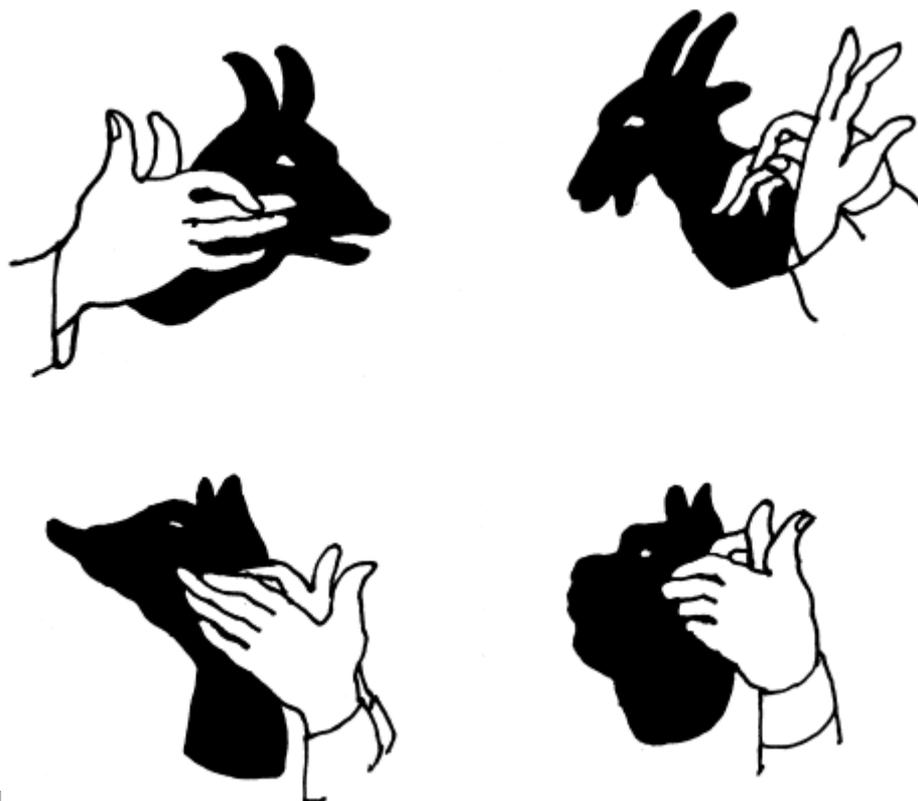
Для кукольного театра, разумеется, потребуются куклы. Можно делать их самостоятельно, изготавливая персонажей для заранее продуманного представления, а можно просто собрать куклы вашего ребенка (особенно хороши для этого мягкие игрушки) и импровизировать по ходу действия. Вы можете взять за основу сказки (например, «Теремок» или «Варежка»), в которых действуют различные сказочные животные, и немного изменить сюжет в зависимости от того, какие конкретно игрушечные животные имеются в вашем распоряжении. Вы можете придумать совершенно новую историю, учитывая интересы и пристрастия вашего ребенка.

Если вы захотите сделать куклы своими руками, то для этого не потребуется много времени. Самое сложное – голова куклы. Ее можно просто отрезать от старой игрушки, можно сделать из папье-маше, можно набить ткань ватой, пухом или опилками. Голову можно сделать из дерева и разных природных материалов (шишки, орехи, желуди, соломка, репейник и т. д.). К голове приделайте туловище из старых перчаток или сшитое из ткани в виде конуса (в этом случае в нижней части головы куклы должно быть отверстие для пальца).

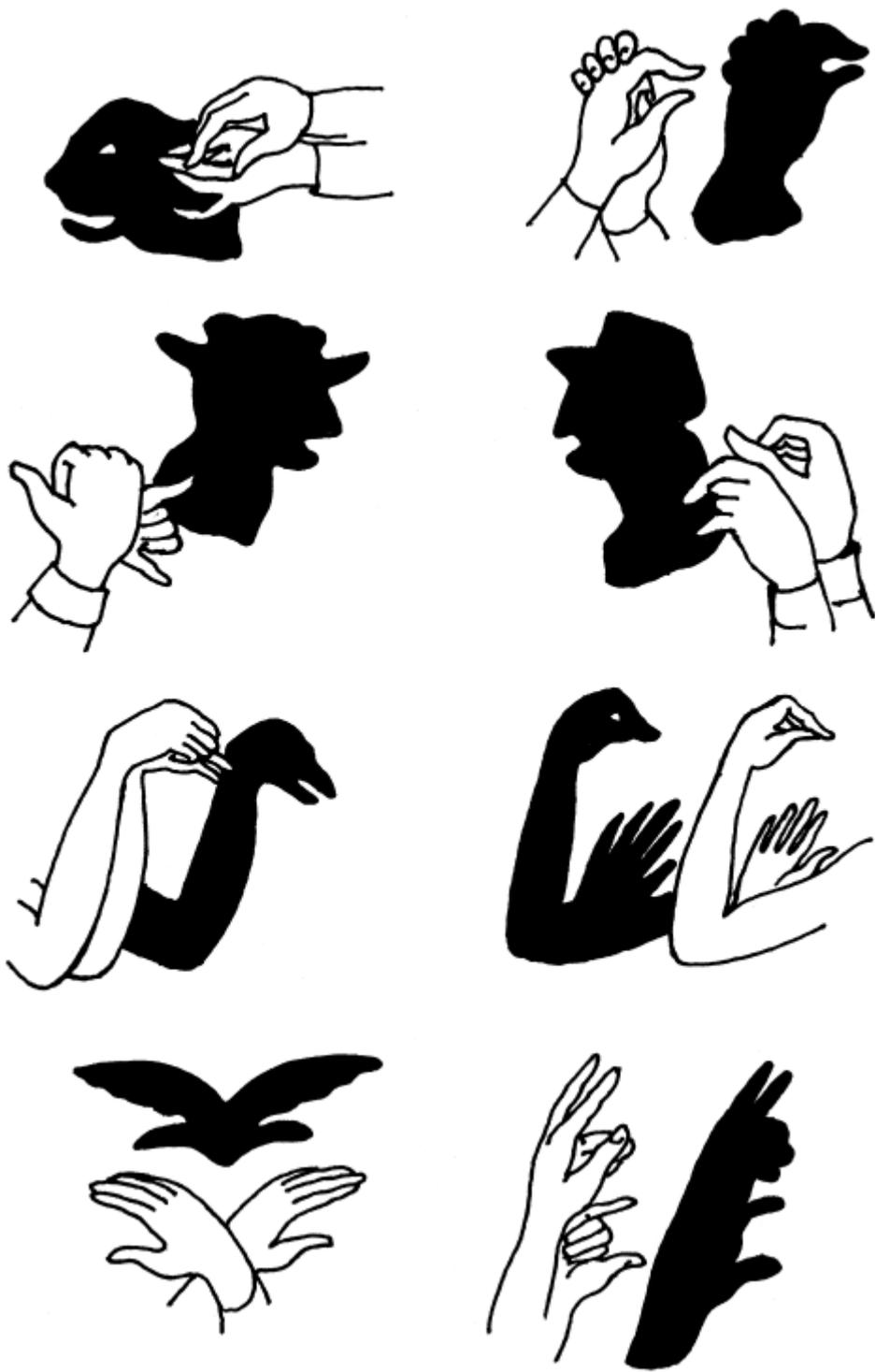
Ребенок будет счастлив, если кукольные персонажи будут появляться из-за ширмы. Сделать ее элементарно: закрепить на деревянном каркасе плотную ткань или просто растянуть плед между двумя стульями. Разумно поставить за ширмой стул, иначе кукловод очень устанет во время представления, а также стол, на который можно складывать куклы. В первых спектаклях кукловодом, конечно, придется стать кому-то из взрослых. А вот в дальнейшем ребенок с удовольствием будет сам исполнять эту роль, особенно в присутствии зрителей – бабушки, папы или гостей на дне рождения.

### Театр теней

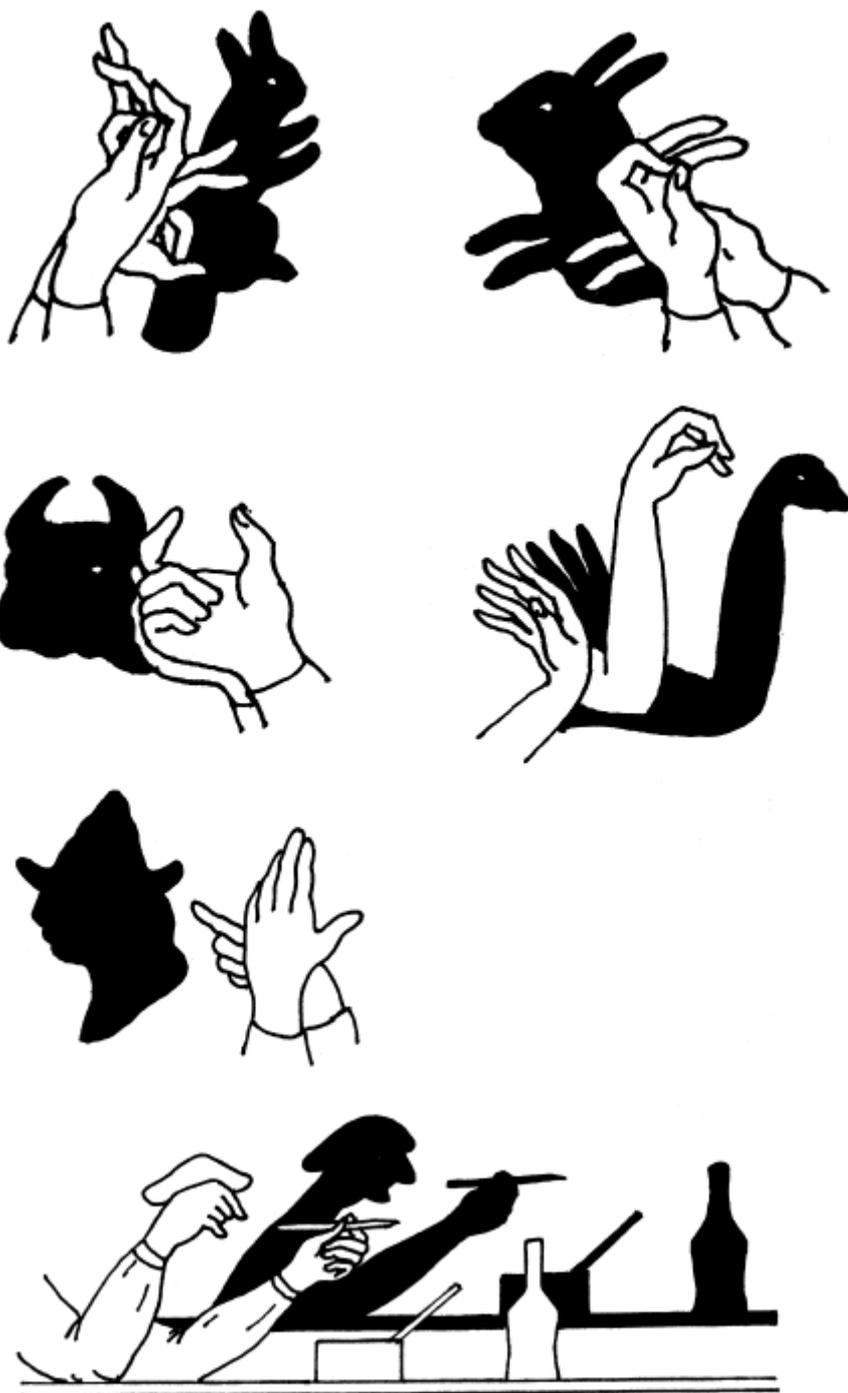
Это один из самых загадочных и интересующих детей видов театра. Понятно, что для его устройства необходимы экран (в самом простом случае это может быть белая стена или белая простынка) и источник света (лампа, прожектор). Легче всего показывать театр теней, составляя различные фигуры из собственных пальцев (рис. 48). Таких фигур можно придумать десятки. В таком театре активное участие могут принимать дети, и это очень полезно для развития их мелкой моторики. Сюжеты «пьес» такого «пальчикового» театра зависят от того, какие фигуры вы можете сделать своими пальцами.



□  
Рис. 48



□ Рис. 48 (продолжение)



□ Рис. 48 (окончание)

Более сложный вариант театра теней предполагает, что на освещенном экране демонстрируются силуэты плоскостных кукол, вырезанных из картона.

Изготовление персонажей этого театра не требует большого количества времени, но предполагает умение рисовать. Набор персонажей поистине безграничен. Можно вырезать также и декорации (деревья, цветы, тучи, мебель и др.), иллюстрируя таким образом сказки, басни, стихи. В таком случае один участник читает текст, а второй в это время показывает на экране тени-иллюстрации.

Очень хорошо, если на ваш экран будет прикреплен занавес, открывающийся и закрывающийся во время представления. Чтобы вырезанные фигурки были светонепроницаемы, зачерните их с обратной стороны. Помните, что фигурки могут перемещаться только вдоль экрана, поэтому их делают в профиль. Надо заранее учесть, с какой стороны появится фигурка, чтобы она была повернута профилем в нужном

направлении. Декорации можно прикрепить к экрану кнопками или подвесить на гвоздиках, вбитых в рамку экрана (они должны плотно прилегать к экрану). Чтобы фигурками было удобно двигать, к нижней их части прикрепите деревянные стержни высотой 6-8 см. Если нижняя планка экрана будет такой же высоты, то рука исполнителя не будет видна. Если по сюжету необходимо быстро провести фигурку вдоль экрана (например, чтобы проехал поезд или пробежал заяц), то к стержню прикрепите нитку, за которую можно потянуть фигурки.

Став настоящим виртуозом театра теней, вы сможете делать фигурки подвижными: заставить их шагать, переставляя ноги, кланяться, поднимать и опускать руки и т. д. Для этого руки, ноги и другие части фигурки нужно сделать на шарнирах. Очень эффектно, если на экране изменяется подсветка: например, «ночью» светит синий цвет, а во время «пожара» – красный. Для этого потребуются цветные лампы или абажуры.

Помните, что экран для такого театра должен быть установлен между лампой и зрителями в темном зале. Удобнее всего натянуть такой экран (холст, простыню) в пространстве открытой двери. Актеры-кукловоды располагаются между экраном и лампой. Чем ближе фигурки будут к холсту, тем тень будет меньше, и наоборот.

### Настольный театр

Настольный театр – это макет с декорациями и небольшими фигурками, которые кто-либо передвигает в этом макете. Такой театр рассчитан на совсем небольшую аудиторию. Для сцены необходим ящик, одна сторона которого открывается, в ней размещаются кулисы и занавес. Пространство над ящиком и с его боков завешивается тканью. Декорации подвешены на проволоках и могут меняться сверху. Действующие лица удобнее всего перемещать по сцене с помощью длинной палочки, которую передвигают по полу ящика. Такой театр обычно очень интересен детям с ярко выраженными склонностями к моделированию и конструированию мелких предметов.

### Драматический театр

Театр с живыми актерами – чрезвычайно интересный, но достаточно трудоемкий жанр. Прежде всего, в таком спектакле должны участвовать несколько актеров (только дети, или только взрослые, или и дети и взрослые вместе). Актеры должны провести хотя бы несколько совместных репетиций, определив порядок реплик, выхода на сцену и т. д. Одна из самых распространенных проблем – психологическая, ведь участие в таком домашнем спектакле – огромное событие для ребенка. Очень часто малыш, хорошо знающий текст и мечтающий выступить на сцене, в самый последний момент, уже с гримом на лице, отказывается выходить на нее. Взрослым, готовящим спектакль или выступающим в качестве зрителей, надо предвидеть такие моменты и ни в коем случае не заставлять ребенка играть через силу.

Чтобы поставить драматический спектакль, необходимо составить декорации и сделать костюмы. Обычно для них используются самые разнообразные домашние предметы. Бороду старику можно сделать из старой мочалки, бабушкины платки подойдут в качестве широкой юбки и т. д. Чтобы все было «по-настоящему», можно приготовить программку спектакля и сделать входные билеты. Сюжетом такого спектакля чаще всего становятся какая-нибудь сказка или детская книжка.

### Телевизор и компьютер в жизни ребенка

Ребенка, родившегося в XXI веке, с первых дней его жизни окружает огромное количество техники; без нее представить современный мир невозможно. И один из самых дискуссионных вопросов педагогики раннего возраста – надо ли знакомить ребенка с этой техникой (как мы знакомим его с природой, искусством, обществом) или необходимо всячески ограждать его от контакта с ней (она вредна, опасна, и ребенок в ней не нуждается)? Каждая семья решает этот вопрос по-своему. Одни не вводят никаких

ограничений на просмотр телевизора или сидение за компьютером – и в результате могут получить ребенка, куда больше приспособленного к виртуальной, а не к реальной жизни. Другие выбрасывают на помойку телевизор, компьютер включают только в отсутствие ребенка – и в результате могут столкнуться с нервным срывом, который случится у неподготовленного ребенка при встрече с телевизором в гостях у друга или в детском саду.

#### Как и что смотреть по телевизору

Во всем должно быть чувство меры. И телевизор, и компьютер могут стать не врагами ребенка и его родителей, а надежными друзьями и помощниками, если воспринимать их как инструменты развития. И первое правило такого отношения к техническим устройствам – общение с ними должно быть осмысленным. Стоит исключить из семейного быта такое понятие, как «смотреть телевизор», неважно, что он показывает. Можно «смотреть фильм», «смотреть новости», «смотреть передачу» – и помогать ребенку понять, что происходит на экране. Обязательно обсуждайте то, что вы видите на экране: какие события происходят? Кто действует? В каком месте происходит действие? В какое время? Не оставляйте ребенка наедине со всеми его вопросами и страхами, помогите ему научиться воспринимать экранную информацию осознанно и критично.

Второе правило: родители должны всегда знать, что смотрит их ребенок. Не позволяйте малышу бездумно щелкать кнопками телевизионного пульта, особенно если он находится перед телевизором один. Иначе вы рискуете заставить трехлетнего малыша за просмотром фильма ужасов (следует знать, что именно этот жанр – а не боевики или эротика – наиболее разрушительно действует на психику ребенка; всевозможные чудища и монстры настолько завораживают ребенка, что он не в силах оторваться от экрана, даже если при этом горько плачет. Именно фильмы ужасов становятся причиной многочисленных детских тревог и страхов).

Одна из проблем – реклама. Даже если ребенок не смотрит, а просто играет в комнате с работающим телевизором, он наверняка отвлечется от игры, услышав рекламу. Постарайтесь и здесь следовать главному правилу: помогите ребенку понять, что такое реклама. Объясните, зачем ее делают, как строится рекламный ролик – научите его критически относиться к этому жанру. После пяти лет это уже вполне по силам ребенку.

Что же показывать ребенку? В телепрограмме обычно присутствуют несколько детских каналов. Изучите эти программы, выберите те, которые по возрасту подходят вашему ребенку, – и смотрите их вместе. Очень хорошо, если, перед тем как посадить ребенка перед телевизором, вы сами посмотрите один из выпусков этой передачи и поймете, стоит или нет показывать его ребенку. Обсуждайте, размышляйте, сравнивайте содержание прошлой и сегодняшней программы. Самое главное – телевизор должен не заменять ваше общение с ребенком, а стимулировать его.

Ну и конечно, можно и нужно смотреть мультфильмы. Причем для этого вовсе необязательно иметь телевизор, можно обойтись компьютером, а сами мультфильмы записать на диски.

#### Мультфильмы

Все (ну или почти все) дети любят мультфильмы. Причин тому много: динамичный сюжет, яркие цвета, условные изображения, веселая музыка. Обычно интерес к просмотру мультиков наступает у детей в возрасте полутора-двух лет – и многие родители ждут не дождутся этого времени. Еще бы: включил телевизор, поставил кассету или диск, посадил ребенка – и свободен! Однако родитель, внимательный к своему ребенку и заботящийся о его развитии, так не поступит (или поступит в крайнем случае). Ведь для ребенка просмотр мультфильма сродни чтению книги, только вместо бумажных страниц, которые можно листать в любом темпе, здесь быстро сменяющиеся кадры. Ребенка можно оставить с книгой наедине, когда он умеет читать. Так и с мультфильмом: сначала

взрослые должны помочь малышу научиться смотреть мультфильмы, и только потом вы сможете спокойно оставлять его одного.

Каковы же принципы просмотра мультиков?

1. Мультфильмы должны соответствовать возрасту ребенка. Если вы хотите, чтобы он не просто завороченно смотрел на экран (установлено, что лучше всего маленькие дети смотрят рекламные блоки), а развивался в этот момент, выбирайте мультики, доступные пониманию ребенка. Для маленьких детей в два года это должны быть простые сказки («Колобок», «Три медведя», «Петушок-Золотой гребешок» и т. п.). Очень хорошо, если перед просмотром мультфильма про Колобка, вы с ребенком еще раз прочтете эту сказку. В три года появляются более сложные мультипликационные сказки («Лиса и Волк», «Кот Котофеевич», мультики по сказкам Чуковского и др.). В четыре года ребенок уже сможет понять сказки со сложным социальным контекстом («Гуси-Лебеди», «Царевна-Лягушка», «Дюймовочка», «Золушка»). Ближе к пяти годам становятся интересны малышу и классические серийные выпуски: «Винни-Пух», «Малыш и Карлсон», «Приключения кота Леопольда», «38 попугаев» и многое-многое другое. После пяти лет можно показывать полнометражные мультфильмы: «Двенадцать месяцев», «Конек-Горбунок», «Белоснежка и семь гномов», «Бемби», мультфильмы по сказкам Пушкина и Андерсена и другие. Для шестилетних детей подойдут сложные научно-популярные мультфильмы («Тайна третьей планеты», «Верните Рекса» и др.).

2. Мультфильмы должны удовлетворять представлениям об эстетическом вкусе и нравственных ценностях, которые вы хотите сформировать у своего ребенка. Выбор здесь огромен и очень индивидуален. Традиционно многие родители предпочитают старые отечественные мультфильмы: они отличаются хорошим и понятным сюжетом, качественным изображением (тщательная прорисовка деталей, реальные цвета, реалистичные животные), красивой музыкой (часто мультик сопровождается классическими мелодиями), правильной русской речью героев, здоровыми нравственными отношениями (доброта, верность, смелость, дружба, любовь и т. д.). С этой точки зрения не стоит показывать ребенку многие современные полнометражные мультфильмы типа «Корпорации монстров» и «Тачек». Задумайтесь: хотите ли вы, чтобы ваш ребенок разговаривал языком героев этих фильмов и исповедовал их нравственные ценности?

3. Обсуждайте мультфильмы. Для этого, естественно, необходимо смотреть их вместе с ребенком. Часто взрослым кажется, что ребенку все понятно в том, что он видит и слышит на экране. Это совсем не так, просто не каждый малыш будет прерывать просмотр своими вопросами. Поэтому обязательно после окончания мультика обсудите с ребенком, что произошло в этой истории, почему случились эти события, обсудите детали. Очень полезно обсуждать обороты речи, детские песенки. Старайтесь повторять мультфильмы, например в один день показывайте утром «новый» мультфильм, а вечером – один из «старых», уже знакомых ребенку. Предлагайте ему устанавливать связи между разными мультиками – на уровне сюжета, героев, событий.

Не перегружайте ребенка мультфильмами, длительность одного мультипликационного сеанса не должна превышать 20 минут, таких сеансов может быть максимум два в день. Это связано и с особенностями детского зрения и с тем, что ребенку сложно понять такой большой объем информации. Если мультфильм длинный, разбивайте его на несколько частей и смотрите в течение двух – четырех сеансов.

Компьютер как инструмент развития ребенка

Как и телевизор, компьютер может стать врагом ребенка, мешать его развитию, а может превратиться в помощника и важный инструмент развития ребенка. Современная реальность такова, что без компьютера уже не обходится ни одна сфера человеческой жизни. Поэтому ваш ребенок столкнется с компьютером и в кассе магазина, и в

театральной кассе, и на вокзале, и наверняка дома. Не стоит прятать компьютер от малыша – надо научить его относиться к компьютеру бережно и понимать, зачем он нужен.

Существенную помощь родителям могут оказать детские игровые обучающие компьютеры – специальные переносные устройства, спроектированные с учетом всех особенностей детской психики и поведения и внешне напоминающие ноутбуки. Их нестрашно ронять, стучать по ним – такие компьютеры противоударны. В памяти таких компьютеров обычно установлены несколько десятков различных развивающих и обучающих игр и программ, причем предусмотрена возможность загружать и другие игры, по выбору родителей. Программы направлены на развитие памяти, внимания, мелкой моторики, логики, пространственного мышления, на обучение иностранному языку, на формирование умения читать, считать и т. д. Обычно такие программы содержат звуковые эффекты, анимацию, а сами они обладают дружелюбным интерфейсом (то есть ребенок легко понимает суть задания), есть возможность играть одному человеку или нескольким.

Детский обучающий компьютер можно покупать ребенку после трех с половиной лет – к четырем годам он обычно становится одной из любимых игрушек. Если по каким-либо причинам вы не хотите приобретать ребенку отдельный компьютер, то можно покупать отдельные программы на CD-дисках, которые работают на обычном «взрослом» компьютере. В этом случае вам придется внимательно следить за работой ребенка на компьютере, чтобы обезопасить сам компьютер и ваши рабочие файлы от возможной порчи и потери. Компьютерные и детские магазины предлагают множество детских компьютерных программ: их делают по мотивам детских книг и мультфильмов, разрабатывают отдельные развивающие программы по обучению языкам, музыке, рисованию, географии, ботанике, астрономии. Выбор зависит исключительно от интересов ребенка и от кошелька родителей.

Предлагая ребенку поиграть с компьютером, помните о принципах работы с ним, которые должны соблюдаться во имя сохранения здоровья ребенка.

1. В 3-4 года ребенок может находиться у компьютера 15-20 минут, в 5-6 лет – 20-30 минут, в 7-8 – не более 40 минут. Компьютерные сеансы указанной продолжительности следует проводить не чаще одного раза в день, желательно – не более двух-трех раз в неделю.

2. Занимаясь с компьютером, ребенок должен сидеть на стуле со спинкой, на расстоянии не менее 50-70 см от экрана, при этом центр экрана должен располагаться на уровне глаз ребенка. Компьютер должен стоять на столе, на котором также должны свободно располагаться руки ребенка. Ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и стоять под столом на соответствующей подставке. Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

3. Старайтесь почаще (желательно каждые два-три дня) проветривать и проводить влажную уборку в комнате, где стоит компьютер. Домашние цветы (особенно кактусы и суккуленты) способствуют ионизации воздуха, и потому их очень полезно ставить рядом с компьютером.

4. Не предлагайте ребенку агрессивных игр, построенных на погонях, убийствах, проявлениях агрессии.

5. Обсуждайте с ребенком его действия на компьютере: что ему понравилось, а что нет в этой игре, чему он научился, какие персонажи действовали в этой игре.

### Город глазами ребенка

Родной город для маленького ребенка представляется совсем не так, как видят его взрослые. Ребенок воспринимает Москву, Краснодар или Челябинск, во-первых, с высоты

своего небольшого роста, а во-вторых, из собственного двора. Эти две особенности обязательно нужно учитывать родителям, желающим ввести своего малыша в огромный (по детским представлениям) городской мир. Поэтому не стоит сокрушаться, если пятилетний ребенок не хочет рассматривать звезды на кремлевских башнях или отказывается восхищаться Дворцовой площадью.

Как же организовать знакомство ребенка с городом? С чего начать?

Прежде всего с освоения ближайшего пространства: двора, улицы, микрорайона. Устройте ребенку образовательное путешествие по этому пространству – и даже не одно, а несколько, сформулировав заранее цели этого путешествия. Во время первого путешествия такой целью, например, может стать знакомство с местной природой: рассмотрите и обсудите деревья, кусты, траву, птиц, собак, кошек, живущих рядом с вами. Во втором путешествии вы можете задаться целью исследовать транспорт вашего района: вместе с ребенком проведите исследование, есть ли здесь автобусы, троллейбусы и трамваи, станция метрополитена, а может быть, станция «скорой помощи» или отряд пожарной охраны. Ребенок (особенно мальчик) будет заворожен наблюдением за строительным транспортом, если вы найдете неподалеку стройплощадку; обсуждайте вместе с ним, для чего нужна бетономешалка, чем экскаватор отличается от бульдозера и т. д. Третьей темой, например, может стать архитектура: чем отличаются друг от друга дома в вашем районе? Как можно отличить магазин от почты? Все эти мелочи (на взрослый взгляд) постепенно и аккуратно выводят ребенка в «большой мир», приучают его вглядываться в детали, систематизировать информацию и, конечно, ориентироваться в городе.

Следующий блок городских путешествий подразумевает знакомство с основными объектами: почтой, магазином, рынком, поликлиникой, метрополитеном. Взгляните детскими глазами, например, на почту: ведь там столько интересного! Чем пахнет почта (покажите ребенку сургуч и объясните, зачем он нужен)? Зачем требуются такие разные конверты? А марки? А почтовые ящики? Открытки? Газеты? Рассматривая и обсуждая все эти «необычности», вы окажете ребенку неоценимую помощь.

И лишь затем можно приступать к знакомству с основными «историческими достопримечательностями» вашего города – у ребенка уже будет материал для сравнения, и ваши восторги он сможет в полной мере разделить. Выбирая городские достопримечательности, «достойные» ребенка, старайтесь руководствоваться следующими принципами.

- Объект должен быть доступен для детского осмотра, то есть «интересности» должны быть видны с высоты роста ребенка; очень полезно брать в такое путешествие бинокль и предлагать с его помощью рассматривать детали на крыше зданий.
- Объект должен быть интересен ребенку: голые стены самого старого здания в городе заинтересуют его гораздо меньше, чем разукрашенные мозаикой и лепниной стены сравнительно нового здания.
- Если вы включаете в путешествие несколько объектов, то они должны располагаться близко друг от друга.

Чрезвычайно интересным для ребенка может оказаться посещение музея. К нему стоит подготовиться заранее. Во-первых, встает проблема выбора музея. Не стоит делить музеи на «детские» (музеи игрушек, кукол) и «взрослые» (исторические, мемориальные, художественные). Любой музей будет интересен ребенку, если вы сумеете его увлечь. Начинайте музейные путешествия с маленьких музеев, там ребенок чувствует себя спокойнее и уютнее.

Один из самых верных способов навсегда убить в маленьком ребенке тягу к посещению

музеев – это предложить ему послушать экскурсию. В лучшем случае воспитанный малыш будет ковырять в носу и не запомнит ни слова из экскурсии. Противоположный способ – следовать за интересами ребенка – предпочтительнее, но и он может дать сбой. Во-первых, среди обилия экспонатов ребенок может растеряться и не сумеет выделить что-либо интересное. Во-вторых, родители не всегда смогут рассказать ребенку о заинтересовавшей его вещи, ведь они могут не быть специалистами в данной области. Поэтому самый верный способ сделать посещение музея запоминающимся и интересным – игра. Она способна превратить пространство музея в загадочный мир, где ребенок творит и фантазирует. Предложите малышу не просто пойти в музей, а отправиться в настоящее путешествие, полное открытий и неожиданностей. Придумайте игрового персонажа, который живет в этом музее или посещает его вместе с ребенком, задает малышу вопросы, просит помочь ему в поисках.